

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FILOZOFICKÁ FAKULTA

KATEDRA PEDAGOGIKY

RIGORÓZNÍ PRÁCE

Mgr. MIROSLAV NOVOTNÝ

**VÝCHOVA KE SPIRITUALITĚ**

EDUCATION TO SPIRITUALITY

Praha 2012

### **Poděkování**

Poděkování patří Doc. PhDr. Jaroslavu Koťovi, Doc. PhDr. Josefu Valentovi, CSc., PhDr. Jitce Lorenzové, PhD., PhDr. Zdeňce Novákové, PhDr. Anežce Misauerové. Jejich podnětné připomínky přispěly k lepšímu výsledku této práce.

### **Čestné prohlášení**

*Prohlašuji, že jsem rigorózní práci vypracoval samostatně, že jsem řádně citoval všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.*

*V Praze, dne...*

*podpis*

## Abstrakt

Cílem této práce je vytvořit pedagogickou koncepci výchovy ke spiritualitě. Snažím se o zmapování různých pohledů na lidskou spiritualitu. Spiritualita je jedním z důležitých témat filozofie, proto se tomuto pohledu věnuji nejvíce. Následuje psychologie, v jejímž rámci se projevuje snaha uchopit tento pojem vědeckým způsobem. Všímám si také změn ve vnímání pojmu *spiritualita*, a to jak ve vztahu k náboženství, tak i k užívání tohoto pojmu, který je ekvivalentní s dříve častěji používaným pojmem *duchovnost*. Okrajově zmiňuji též některé teorie týkající se spirituality z oblasti biologie, kvantové fyziky a výzkumů mozku.

Pouvedení některých východisek, z kterých lze vytvořit pojmový aparát, docházím k vlastní definici spirituality, konkretizuji výchovu ke spiritualitě, včetně uvedení cílů, metod a forem této výchovy.

Součástí práce je i menší výzkum, v kterém se snažím zjistit, jaká je míra spirituality respondentů, co vše tuto míru ovlivňuje, jakými formami a metodami respondenti rozvíjí svoji spiritualitu.

Předpokládám, že by tato práce mohla sloužit jako příručka pro pedagogy, kteří by se problematikou spirituality zabývali. V závěrečné části této práce uvádím praktický návrh pro výukový program rozvoje spirituality, který jsem sestavil pro Waldorfské lyceum v Semilech, kde jsem působil jako učitel.

Klíčová slova: výchova, duch, spiritualita, výchova ke spiritualitě, cíle, metody a formy výchovy.

## **Abstract**

The aim of this work is to create a pedagogical concept of the education for spirituality. I try to map the various views of human spirituality. The spirituality is one of the important philosophy topics, so I dedicated this view most. Next is the psychology, within which I strive to grab this term in a scientific way. I also notice the changes in the perception of the term *spirituality*, namely in the relation to the religion, as well as to the usage of this term, which is equivalent to the previously frequently used term *inwardness*. Marginally I also mention some theories related to the spirituality in the field of biology, quantum physics and brain research.

After the initiation of some way outs, from which can be created the conceptual apparatus, I come to my own definition of the spirituality, I concretize the education to the spirituality including the initiation of goals, methods and means of this education.

The part of this work is also a small study, in which I try to find out, what is the degree of the respondents spirituality, what forms and methods do the respondents evolve their spirituality and I am looking for the contexts between the respondents characteristics by practicing the various technics and the spirituality rate.

I suppose that this work could serve as a guide for teachers who would deal with the issues of spirituality. In the final part of this work I present a concept of spirituality education, which I compiled for Waldorf Lyceum in Semily, where I worked as a teacher.

**Keywords:** education, spirit, spirituality, education to spirituality, objectives, methods and forms of education.

Úvod.....	6
1    Výchova a vzdělávání. Cíle výchovy .....	9
2    Spiritualita .....	13
2.1    Spiritualita z pohledu filozofie .....	13
2.2    Spiritualita, teologie a náboženství .....	37
2.3    Spiritualita z pohledu psychologie .....	41
2.4    Spiritualita z pohledu biologie .....	50
2.5    Spiritualita a kvantová fyzika .....	52
2.6    Spiritualita a výzkumy mozku.....	55
2.7    Shrnutí výkladů pojmů duch, duše a spiritualita .....	57
2.8    Duchovní život .....	60
3    Výchova ke spiritualitě .....	62
3.1    Cíle výchovy ke spiritualitě.....	63
3.2    Obsahové zaměření výchovy ke spiritualitě .....	74
4    Formy výchovy ke spiritualitě .....	75
5    Metody a techniky výchovy ke spiritualitě .....	79
5.1    Jóga.....	82
5.2    Meditace .....	84
5.2.1    Druhy meditace.....	91
5.2.2    Nejznámější způsoby meditace .....	94

5.3	Dechová cvičení .....	107
5.4	Slovní metody .....	109
5.5	Relaxace .....	111
5.6	Autogenní trénink .....	112
5.7	Pobyt v přírodě.....	113
5.8	Pouť .....	115
5.9	Modlitba .....	117
5.10	Exercicie, duchovní cvičení .....	119
5.11	Šamanská praxe .....	120
5.12	Některé další metody.....	124
6	Výzkumná část .....	125
6.1	Téma výzkumu, cíle výzkumu a stanovení výzkumného problému.... .....	127
6.2	Organizace výzkumu .....	129
6.3	Popis zkoumaného souboru.....	129
6.4	Metodika výzkumu.....	139
6.4.1	Metody statistického zpracování dat .....	141
6.5	Výsledky, zodpovězení výzkumných otázek .....	146
6.6	Závěry a diskuze.....	163
6.6.1	Závěry výzkumu.....	163

6.6.2	Diskuze .....	166
7	Návrh koncepce výchovy ke spiritualitě pro 12. tř. Střední waldorfské školy v Semilech.....	172
7.1	Popis cílové skupiny .....	173
7.2	Školské dokumenty .....	174
7.3	Výchovně vzdělávací cíle .....	174
7.4	Organizace výuky .....	175
7.4.1	Tematický plán učiva .....	176
	Shrnutí.....	182
	Seznam literatury.....	185
	Přílohy.....	196

## Úvod

Člověk se od pradávna snaží poznávat svět i sám sebe, své místo ve světě, smysl bytí a svého konání. Míra poznání ovlivňuje schopnost člověka se orientovat v daném prostředí, komunikovat s ním, využívat ho a rozvíjet se v něm.

Profese pedagoga vyžaduje vysokou míru poznání nejenom o prostředí, v kterém člověk žije, ale především o člověku samotném. Tak se v pedagogice prolínají snad všechny vědy o člověku: filozofie, biologie, psychologie, sociologie, ekologie atd. Výchova a vzdělávání patří k důležitým procesům, kterými se utváří člověk. Vždy se to děje na základě interakcí s vnitřním a vnějším prostředím člověka, které se vzájemně ovlivňují. Jedná se tedy o výchovu a sebevýchovu, kdy člověk na základě svých vnitřních dispozic přijímá podněty zvenčí, vnímá je, třídí je a reaguje na ně. Je v přirozenosti člověka uspokojovat své potřeby. Výchova a vzdělání ovlivňují způsob uspokojování těchto potřeb.

Podle humanisticky orientovaných psychologů, například Abrahama Maslowa, je jednou z důležitých potřeb člověka i potřeba *sebeaktualizace*.<sup>1</sup> To znamená sebeuskutečnění, rozvinutí svého potenciálu, osobnostní růst a *transcendenci*<sup>2</sup>, která je obvykle doprovázena *vrcholnými zážitky*<sup>3</sup>. Tyto zážitky bývají také nazývány jako duchovní.

Pedagog, který prostřednictvím procesu výchovy a vzdělávání pomáhá žákovi, klientovi, v jeho rozvoji, poznání a uspokojování potřeb, by se měl snažit, aby tento rozvoj byl harmonický a vyvážený. Vedle tělesné složky

---

<sup>1</sup> DRAPELA, V. I. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. s. 118–119. ISBN 80-7178-251-3.

<sup>2</sup> DRAPELA, V. I. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. s. 118–119. ISBN 80-7178-251-3.

<sup>3</sup> DRAPELA, V. I. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. s. 118–119. ISBN 80-7178-251-3.



bývá člověku připisována i duše. Duch je v některých teoriích člověka uváděn jako třetí složka lidské bytosti, kterou V. E. Frankl nazývá *noetickou*.<sup>4</sup> V posledních letech bývá stále častěji pojem *duch*, nebo *duchovní* nahrazován pojmy *spiritualita*, *spirituální*.

V pedagogice se s tématem spirituality příliš často nesetkáváme. Je pravda, že ve školských dokumentech je jedním z cílů výchovy uveden i duchovní rozvoj člověka, a v některých školách je praktikován v rámci náboženské výchovy, nebo jako součást etické, popřípadě estetické výchovy. Ucelenou pedagogickou metodiku se zpracovaným pojmovým aparátem, rozpracovanými cíli, prostředky a metodami jsem ale v české pedagogice nenašel.

Vytvoření pedagogické koncepce výchovy ke spiritualitě se stalo cílem mé rigorózní práce. Snažím se o zmapování různých pohledů na lidskou spiritualitu. Po uvedení některých východisek, z kterých lze vytvořit pojmový aparát, docházím k vlastní definici spirituality, konkretizuji výchovu ke spiritualitě, včetně uvedení cílů, metod a prostředků této výchovy.

Součástí práce je i menší výzkum, v kterém se snažím zjistit, jaká je míra spirituality respondentů, jakými formami a metodami respondenti rozvíjí svoji spiritualitu, a hledám souvislosti mezi charakteristikami respondentů, praktikováním různých technik a mírou spirituality.

Předpokládám, že by tato práce mohla sloužit jako příručka pro pedagogy, kteří by se problematikou spirituality zabývali. V závěrečné části rigorózní práce uvádím praktický návrh pro výukový program rozvoje spirituality, který jsem sestavil pro Waldorfské lyceum v Semilech, kde jsem působil jako učitel.

---

<sup>4</sup> FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1997. s. 81. ISBN 80-85139-63-2.

Uchopit vědeckým způsobem pojem spiritualita, ale i některé další pojmy, které se v této práci vyskytují, je velmi obtížné a diskutabilní. Jsem si proto vědom toho, že moje práce nemůže být zcela úplná ani přesná, a předpokládám, že přispěje k odborné diskuzi na toto téma. Chceme-li jako pedagogové vědomě a cíleně působit na rozvoj člověka, měli bychom si umět poradit i s tématy, jejichž zodpovězení není jednoznačné.

Pro výklad pojmů *duch* a *duše* se opírám především o filozofii, o poznatky analytické, humanistické a transpersonální psychologie a evropskou kulturu, její řecké, latinské kořeny, křesťanství, náboženské i vědecké způsoby nazírání na člověka. Metody a techniky rozvoje lidské spirituality jsou častěji popisovány v literatuře, která má spojitost s východním náboženstvím a filozofií, pracuji tedy i s touto literaturou.

## 1 Výchova a vzdělávání. Cíle výchovy

Výchovu a vzdělávání všeobecně definujeme jako proces, kdy je rozvíjena osobnost člověka ve všech jejích aspektech.<sup>5</sup> To znamená rozvoj vědomostí, schopností, dovedností, ale též morálních a etických kvalit člověka, které se projevují v jeho chování, názorech a postojích, v jeho činnosti. V pedagogice se jedná o cílené a záměrné působení na osobnost ze strany pedagogických pracovníků. Znamená to vytváření takových podmínek, které umožňují uskutečnit vnitřní růst osobnosti, Komenským nazývaný *růstem k člověčenství*.<sup>6</sup> Tento proces předpokládá vztah mezi učitelem a žákem, mezi tím, kdo poznává, a tím, co je poznáváno. Výchova a vzdělávání je tedy proces, který je založen na vztahu. Zdeněk Kratochvíl píše, že *paideia* – výchova nebo vzdělání – je možná jen v prostoru úcty, úžasu a vztahu.<sup>7</sup>

Z dějin pedagogiky víme, že cíle a prostředky výchovy se měnily v závislosti na tom, co společnost považovala za důležité, co preferovala. V průběhu lidských dějin se kladl důraz na různé aspekty výchovy a vzdělávání. Někdy se pozornost věnovala spíše vnějšímu světu a jeho obhospodařování a zacházení s ním, jindy nebo jinde byla upřednostňována výchova náboženská, mravní, společenská, osobnostní atd. V každém období můžeme nalézt snahy o výchovu a vzdělávání, které by rozvíjely člověka všestranně a harmonicky ve všech jeho aspektech, tedy i v rovině duchovní.

V současné době je v pedagogice jedním z trendů snaha o komplexnost výchovy a vzdělávání, kdy se žáci učí nejenom zacházet s informacemi

---

<sup>5</sup> SKALKOVÁ, J. *Obecná didaktika*. Praha: ISV, 1999. s. 27. ISBN 80-85866-33-1.

<sup>6</sup> KOMENSKÝ, J. A. *Informatorium školy mateřské*, 2. vydání. Praha: Academia, 2007. s. 14. ISBN 978-80-200-1451-1.

<sup>7</sup> KRATOCHVÍL, Z. *Výchova, zřejmost, vědomí*. Praha: Herman a synové, 1995. s. 28. ISBN 80-238-0473-1.

o světě, ale i o sobě, včetně snahy o získání takových kompetencí, jako je kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské, kompetence pracovní.<sup>8</sup>

Zpráva Mezinárodní komise UNESCO Vzdělávání pro 21. století, ve které jsou mimo jiné definovány i čtyři pilíře vzdělávání: učit se poznávat, učit se jednat, učit se žít společně a učit se být, dobře vystihuje toto paradigma výchovy a vzdělávání.<sup>9</sup> Současné cíle výchovy a vzdělávání jsou zaměřeny na rozvoj intelektových schopností, ale i na osvojování sociálních a dalších dovedností, duchovních, morálních a etických hodnot a žádoucích vztahů k ostatním lidem i ke společnosti jako celku, ke schopnosti uplatnit se v pracovním prostředí.

V našem školství se tyto trendy objevily v novém *školském zákoně* a v dalších dokumentech, jako jsou např.: *Národní program rozvoje vzdělávání v České republice*, *Standardy vzdělávání*, *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*.

Do praxe se zavádí ekologická výchova, multikulturní výchova, osobnostní a sociální výchova a jiné další. Uplatňují se stále více takové formy vyučování, jako je kupříkladu kooperativní vyučování, otevřené učení, projektové vyučování apod. Kromě myšlení se dostává do popředí zájmu pedagogů také cítění, smyslové i mimosmyslové vnímání, rozvoj levé

---

<sup>8</sup> *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (se změnami k 1. 9. 2010)*. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007. 126 s. [cit. 2012-01-12]. Dostupné z: WWW:<[http://www.vuppraha.cz/wpcontent/uploads/2009/12/RVPZV\\_2007-07.pdf](http://www.vuppraha.cz/wpcontent/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf)>.

<sup>9</sup> MEZINÁRODNÍ KOMISE UNESCO. *Učení je skryté bohatství. Zpráva Mezinárodní komise UNESCO „Vzdělávání pro 21. století“*. Praha: UK, Karolinum, 1997.

i pravé mozkové hemisféry. V komplexním vzdělávání člověka se uplatňuje poznávání metodou vědy, ale i metodou tradice, autority a intuice.<sup>10</sup>

V současné pedagogice se projevuje snaha o naplňování všech potřeb člověka, včetně potřeb *transcendence* a *sebeaktualizace*, jak je popisuje A. Maslow<sup>11</sup>. Vystihuje to i text ze Standardu základního vzdělávání:

*„Očekává se, že v průběhu povinné školní docházky získají žáci základy kvalitního, funkčního a moderního všeobecného vzdělání v rozsahu jejich potřeb, předpokladů a možností, že se bude kultivovat jejich osobnost po stránce rozumové, emocionální, volní, že se bude rozvíjet jejich tělesná zdatnost a pohyblivost, že budou uvedeni do základních životních, duchovních a mravních hodnot, že získají orientaci v sobě samém i v další životní dráze.“<sup>12</sup>*

V pedagogice se otvírá více prostoru i pro výchovu ke spiritualitě, na kterou se v posledních desetiletích tak trochu zapomnělo a dostala punc něčeho podivného, nesolidního, přežitého. Souhlasím s Václavem Cílkem, když říká: *„Skutečné problémy světa je možné řešit jenom (je-li vůbec možné je řešit) na tom zvláštním rozhraní mezi exaktní, zcela racionální vědou, moudrostí a spiritualitou.“<sup>13</sup>*

Výchova ke spiritualitě se v naší zemi tradičně praktikuje spíše v souvislosti s náboženskou výchovou. V posledních letech došlo ke změně ve vnímání spirituality člověka.<sup>14</sup> Podle výzkumů v oblasti náboženství a

---

<sup>10</sup> PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998. s. 15–17. ISBN 80-7184-569-8.

<sup>11</sup> DRAPELA, V. I. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. s. 138–141. ISBN 80-7178-251-3.

<sup>12</sup> Standard základního vzdělávání. In *Věstník MŠMT ČR*, ročník 51, sešit 9, září 1995. Praha: Fortuna, 1999. s. 55. ISBN 80-7168-602-6.

<sup>13</sup> CÍLEK, V. *Krajiny vnitřní a vnější*. Praha: Dokořán, 2002. s. 131. ISBN 80-86569-29-2.

<sup>14</sup> ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. s. 33–65. ISBN 978-80-7367-312-3.

SAK, P. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000.

spirituality poměrně značná část populace nemá spiritualitu spojenou s vírou v Boha. Myslím si, že k pedagogické práci patří i oblast spirituality. Protože jsem nenašel žádnou ucelenou koncepci takovéto výchovy, která by nebyla jen úzce zaměřena, kupříkladu na křesťanskou spiritualitu, a reflektovala by tak současné vnímání spirituality, pokouším se touto prací o návrh koncepce výchovy ke spiritualitě.

## 2 Spiritualita

*Spiritualitu*, z lat. *spiritualis*, definuje kolektiv autorů Encyklopedického domu jako duchovnost, nadsmyslovost, nadzkušenost. Spirituální znamená duchovní. Spiritualita je v tomto slovníku vysvětlována jako zkušenost člověka se svojí vlastní duchovní podstatou, kterou člověk vnímá spíše intuicí než smysly, proto se dá hovořit o nadsmyslovosti, nadzkušenosti.<sup>15</sup>

Chceme-li hovořit o spiritualitě člověka, nutně se dostáváme k různým koncepcím člověka. Co to je vlastně člověk? Jakými způsoby je člověk, v síti vztahů tohoto světa, utvářen ve svém vývoji fylogenetickém i ontogenetickém? V dobách starého Řecka řešili lidé tyto otázky v rámci filozofie, dnes se k této disciplíně přidaly další: psychologie, sociologie, antropologie atd. V základních rysech zde tedy popíši ty koncepty člověka, které se mi jeví jako důležité ve vztahu k tématu této práce. Protože pojem *spiritualita* bývá spojován nebo zaměňován s pojmy *duch* a *duše*, zabývám se i jimi.

### 2.1 Spiritualita z pohledu filozofie

Předmětem zájmu filozofie, je svět, vesmír, a člověk ve své celistvosti i ve svých jednotlivých částech. Pátrání po smyslu a povaze bytí, jsoucna, problém trvání a změny, svobodné vůle, determinismu atd. se ve filozofii nejčastěji zařazuje do oblasti metafyziky. Metafyzika je vykládána jako teorie týkající se všeho, co přesahuje svět smyslové zkušenosti člověka, tedy to, co je „za“ fyzikou<sup>16</sup>. Tato disciplína je jedněmi chápána jako jádro a završení filozofie a druhými jako snůška zdánlivého vědění, blízkého spíše

---

<sup>15</sup> ENCYKLOPEDICKÝ DŮM. *Slovník cizích slov*. Praha: Encyklopedický dům, 1996. ISBN 80-90-1647-8-1.

<sup>16</sup> POPKIN, R., H.; STROLL, A. *Filozofie pro každého*. Praha: Ivo Železný, 2000. s. 133. ISBN 80-0257-4.

náboženství a umění, s nímž je třeba se v zájmu vědy rozejít. Metafyzika bývá rozdělována na obecnou (ontologie) a speciální (kosmologie, racionální psychologie, přirozená teologie).<sup>17</sup> Ontologie si všímá bytí tak, jak vypadá ve své vlastní povaze, speciální metafyzika zkoumá vztah tohoto bytí k jednotlivým jsoucům, jeho projevy: vznik a zánik, pohyb, čas a prostor, život, duše, účel atd. Jedním ze stěžejních témat metafyziky je složení přírody, ale i člověka. Již první iónští přírodní filozofové uváděli jako základní složky světa *hmotu*, *látku*, (řec. HYLÉ), v souvislosti s člověkem pak kromě jeho těla bývá uváděna též *duše* (řec. PSYCHÉ).<sup>18</sup> Ve filozofii se též můžeme setkat s pojmem *duch*.<sup>19</sup> Dá se tedy říci, že člověku i světu jsou připisovány tři dimenze: *duchovní, duševní a materiální*.

Jednotlivé filozofické proudy však s těmito pojmy nakládají různě a připisují jim někdy až zcela protichůdné významy, důležitost a smysl. Nepomůže nám rozdělení lidské společnosti do jednotlivých kultur nebo časových období, neboť různé filozofie se prolínají jak v prostoru, tak i v čase. Problém je o to složitější, že pojmy jako je duch, duše atd. jsou jen těžko poznatelné a popsitelné, často jsou vykreslovány v obrazech, nepřímých vyjádřeních apod. Navíc je jejich interpretace ztížena růzností jazyků a jejich proměnou v čase.

Pro základní přehled zde uvádím některé hlavní proudy filozofického myšlení vztahující se k tématu této práce, tzn. k již zmíněným pojmům duše a duch.

---

<sup>17</sup> KOLEKTIV AUTORŮ. *Filozofický slovník*. Olomouc: Olomouc, 1998. s. 265–266. ISBN 80-7182-064-4.

<sup>18</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 3042. ISBN 80-7185-243-0.

<sup>19</sup> ANZENBACHER, A. *Úvod do filozofie*. Praha: SPN, 1990. s. 214-222. ISBN 80-04-25414-4.



## Platónova metafyzika

V Platónově pojetí má svět dvě dimenze. Tím skutečným, pevným a trvalým je svět idejí a vzorů, které dávají formu fyzickému, materiálnímu světu, v němž se zrcadlí. To, co se děje ve fyzickém světě, má základ a příčinu ve světě idejí.<sup>20</sup> Svět idejí je oddělen od světa fyzického. Lidský svět Platón pojímá jako hraniční stav obou světů. Člověk je součástí fyzického světa svým tělem, užíváním smyslů apod. Zároveň má však i nemateriální mysl, která je schopna poznávat vzory a ideje. Má také svou vůdčí hybnou sílu, *duši*, která zaujímá střední místo mezi transcendentním světem idejí a světem smyslově vnímatelné skutečnosti. Duše proto bývá zpodobňována jako vozataj, který usměrňuje dva koně, rozum a tělo, kterými je ale současně sám usměrňován. Rozum se chce povznést do oblasti idejí a poznat je, tělo touží po světě fyzickém. Duše uvězněna v těle se snaží obě protichůdné síly usměrnit. Zcela svobodná je ale až po oproštění se od těla.

Platón zná tři složky duše: žádostivost, afektivitu a rozumovost.<sup>21</sup> Podle toho, která složka je v člověku vyvinutější, má člověk předpoklady ke třem základním zdatnostem: uměřenost, statečnost a rozumnost. To člověka zařazuje do tří základních stavů ve státě: dělníci, strážci a králové. Svorníkem těchto triád je spravedlnost jako základ a cíl každého řádu. Duše je podle Platóna nesmrtelná.<sup>22</sup> Po vtělení duše do těla se duše snaží, poznáním a učením, rozpomenout se na ideje, pravé jsoucno. Pojem *duch* se u Platóna vyskytuje v podobě více výrazů, nejčastěji jako LOGOS či NÚS<sup>23</sup>, a je značně polyvalentní. Vztahuje se spíše k myšlení, ať již lidskému, nebo

---

<sup>20</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: 1999, s. 85-87. ISBN 80-7185-243-0.

<sup>21</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 87. ISBN 80-7185-243-0.

<sup>22</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 87. ISBN 80-7185-243-0.

<sup>23</sup> ANZENBACHER, A. *Úvod do filozofie*. Praha: SPN, 1990. s. 43. ISBN 80-04-25414-4.

božskému, které se na určité úrovni setkávají. Ve vztahu k duši se jedná o jednu její dimenzi – rozumovost, duchovnost.

Platónovy myšlenky rozvíjí Plótínova teorie, známá jako *novoplatonismus*.<sup>24</sup> Plótínos přikládá skutečnou hodnotu pouze světu idejí. Plotínův filozofický systém je theocentrický. Bůh je pojat jako filozofický princip *prvotního TO PROTÓN, jediného TO HEN* bytí. Toto bytí je dokonalé, je to absolutno, které přetéká a rozlévá se, expanduje do nižších jsoucn, do *ducha, duše a hmoty*. Je to cesta dolů, pokles, pád. Cesta člověka pak spočívá v tom, aby opět stoupal k bohu, aby hmotu, duši i ducha povznesl k nejvyššímu jsoucnu. To se děje praktickým životem, v kterém by měl být přítomen stav extáze, zření boha v tomto zvláštním druhu nesmyslového vnímání, v mystické intuici, která přechází ve splnutí duše s bohem.

Platónova metafyzika, platónismus a novoplatónismus jsou považovány za základ *idealismu*.<sup>25</sup>

### **Aristotelova metafyzika**

Aristoteles odlišuje boha, kterého nazývá *nehybný hybatel*<sup>26</sup> nebo *první hybatel*,<sup>27</sup> od přirozeného světa, který je tvořen látkou, formou a účelem. Božské jsoucno nemůže být hmotné, nemůže se mísit s jakoukoliv látkou. Je důvodem k pohybu věcí, nejvyšším cílem, čistou formou, ač samo

---

<sup>24</sup> MCGREAL, I. P. *Velké postavy západního myšlení*. Praha: Prostor, 1997. s. 4445. ISBN 80-7260-002-8.

<sup>25</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 86. ISBN 80-7185-243-0.

<sup>26</sup> POPKIN, R. H., STROLL, A. *Filozofie pro každého*. Praha: Ivo Železný, 2000. s. 163. ISBN 80-0257-4.

<sup>27</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 98–99. ISBN 80-7185-243-0.

nehybné. Aristotelův bůh však není pantheistický, ani deistický nebo theistický. Aristotelův bůh je výtvozem filozofické spekulace.<sup>28</sup>

Přírodní svět, kterého je člověk součástí, v sobě zahrnuje svět idejí, pro který má Aristoteles výraz MORFÉ, tedy tvar, a svět materiální, látku HYLÉ.<sup>29</sup> Svět idejí, duchovní princip, podle Aristotela nestojí nad nebo před věcmi, nýbrž je ve věcech samých. Univerzum, tedy ani člověk, nemá duální povahu. Člověk je člověkem pouze v celé své celistvosti. Duše není nadřazena hmotnému tělu. Svět, věci můžeme rozdělit pouze v naší mysli, naším uvažováním o jednotlivostech.

Svět je poznatelný, jediné, co nejde poznat, je bůh, nehybný hybatel. Vše ostatní vyvíjí pohyb, ve kterém se uskutečňuje potence, možnost věcí. Forma je uskutečněním možného, potenciálního. Tak věci spějí ke svému cíli.<sup>30</sup> Pro každý předmět existuje *relativní cíl*, který je uskutečněním formy vlastní danému druhu. Podle Aristotela existuje ještě pro každou věc *nejvyšší cíl*, důvod k pohybu, čistá forma, prostá vší hmoty. Tento cíl je však spojen se stavem naprostého klidu, což je pro věci neuskutečnitelné, neboť jsou tvořeny látkou, hmotou, která v sobě obsahuje potencialitu, možnost změny, pohybu. Přestože tedy věci nemohou dosáhnout tohoto nejvyššího cíle, jsou tímto cílem motivovány. Aristoteles tvrdí, že člověk se může tomuto dokonalému stavu přiblížit více než ostatní organismy. Je schopen dosáhnout čisté formy kontemplací.<sup>31</sup>

---

<sup>28</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 98–99. ISBN 80-7185-243-0.

<sup>29</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 95–96. ISBN 80-7185-243-0.

<sup>30</sup> POPKIN, R., H.; STROLL, A. *Filozofie pro každého*. Praha: Ivo Železný, 2000. s. 162. ISBN 80-0257-4.

<sup>31</sup> POPKIN, R. H., STROLL, A. *Filozofie pro každého*. Praha: Ivo Železný, 2000. s. 163. ISBN 80-0257-4.

Aristotelova kniha *O duši*<sup>32</sup> i některé jeho další spisy přispěly k vytvoření základů oboru psychologie. Na duši se Aristoteles díval jako na souhrn funkcí živého organismu. Duši mají rostliny, zvířata i lidé, všechny živé bytosti. Pouze lidská duše má však vedle schopnosti senzitivity (rostliny) a pohybu (zvířata) také schopnost racionality, rozumovosti. Od toho se odvíjejí tři složky duše: rostlinná, živočišná a rozumová. Aristoteles se brání myšlence nesmrtelné individuální duše, ale nesmrtelnost přisuzuje *činnému rozumu* NÚS POIÉTIKUS, o němž tvrdí, že je pro duši tím, čím je pro oko světlo.<sup>33</sup> Pojem *duch* je tedy u Aristotela spojen s myšlením, které vrcholí v božském myšlení myšlením (noésis, noéseós, noésis). Prostřednictvím rozumu, ducha NÚS, který není čistě přirozeného původu, ale má původ u boha, se Aristoteles odchyluje od své hylémorfnní koncepce světa a zpřístupňuje tak božské a světské ke vzájemnému prolínání. Na prolínání božského a světského ostatně ukazuje i nejvyšší cíl věcí. Vedle činného rozumu, který se vyznačuje specifickou aktivitou osvětlující reflexe, Aristoteles hovoří o trpném rozumu NÚS PATHÉTIKOS, který je vázán na smyslové vnímání a vnímané věci, a zaniká spolu s tělem a ostatními psychickými funkcemi.

### **Materialistická metafyzika**

Jako hlavní představitelé starořecké materialistické metafyziky bývají uváděni **Démokritos** a **Epikúros**.<sup>34</sup> Podle jejich názoru univerzum neobsahuje nic než různě tvarované atomy pohybující se prázdným prostorem. Atomem se zde myslí již nerozdělitelná částice hmoty. Materialistická koncepce univerza neuznává svět idejí, bohů, duši nebo

---

<sup>32</sup> ARISTOTELES. *O duši*. Přel. Antonín Kříž. Praha: Rezek, 1995. ISBN 80-901796-9-X.

<sup>33</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 101–102. ISBN 80-7185-243-0.

<sup>34</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 101–106. ISBN 80-7185-243-0.

ducha. Svět lze vysvětlit pouze pojmy *hmoty* a *pohybu*. Účel, cíl, smysl, to jsou veličiny, které podle materialistů svět ve skutečnosti nemá.

### **Stoická metafyzika**

Stoikové zastávali rovněž materialistickou koncepci světa, tvrdili však, že materiální svět je proniknut dynamickou silou, která nepůsobí mechanicky, ale účelově, aby tak byl udržován univerzální racionální řád celé přírody. Pasivním principem světa je hmota, a jednotlivá jsoucna, která můžeme vnímat svými smysly. Aktivním principem je podle stoiků bůh, který je spojením ohně a vzduchu, PNEUMA, *ohnivé vanutí*. Vše prostupující božské PNEUMA je současně *rozumem* (LOGOS), řádem, ale i *duší*, která svět spiritualizuje. Lidská duše nemá v této filozofii nesmrtelnou podstatu, je jakousi *nepopsanou deskou* TABULA RASA, zprvu je čistá, a v průběhu lidského života se do ní vtiskává vše, co člověk prostřednictvím svých smyslů poznává.<sup>35</sup>

### **Filozofie v počátcích našeho letopočtu, křesťanství**

Závěrečná fáze vývoje antického myšlení vynesla na povrch skepticismus, eklekticismus a synkretismus, který v sobě zahrnoval vícero filozofických a náboženských teorií.

**Křesťanství**,<sup>36</sup> které vzniklo v prvních stoletích naší éry ve středomořské kulturní oblasti, jež byla pod panstvím Říma, je náboženstvím synkretickým.

---

<sup>35</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999, s. 111. ISBN 80-7185-243-0.

<sup>36</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999, s. 131-143. ISBN 80-7185-243-0.

K jeho formování přispěl především judaismus, v křesťanství naplněný aktem spasení světa Mesiášem, ale též platónismus a novoplatónismus, gnosticismus i některé východní kulty. Toto období je silně prochnuto tendencí spojovat filozofii s náboženstvím. Základní otázka helénistické filozofie *jak žít* zvolna přechází v otázku *jak se sjednotit s božstvím*. V učení Ježíšově se znovu aktualizuje Sókratovo nabádání k péči o duši. Tedy nejenom starost o chléb vezdejší, ale také, nebo především, starost o duchovní život. Judaismus předává křesťanství dvě stěžejní ideje: *stvoření* a *monotheismus*. Bůh, jediný bůh (monotheismus), je nejvyšší osoba, jsoucnost, a kontakt s ním se odehrává skrze lidské nitro. To neznamena, že by tělo ztratilo svůj význam, vždyť otázka vtělení božského skrze osobu Ježíše Krista je stěžejní otázkou křesťanství. Tělo je chrámem ducha. Nitro člověka však nabývá zvláštního významu. Je spojováno s duší, která je spojnicí s Bohem. Člověk je chápán jako obraz boží IMAGO DEI, je vrcholem stvoření a je mu svěřen výsadní úkol – svobodně osvědčit velikost Božího díla. V křesťanství tak začíná sílit smysl pro dějinnost, tedy časovou linii, příběh, vývoj, který má svůj smysl a cíl. Je zde patrný odklon od cyklického pojetí času a bytí.

*Duše* je všeobecně v křesťanství pojímána jako nesmrtelná část člověka, která má schopnost být s Bohem. Různé koncepce pojetí duše, které byly platné v antice, se projeví i v křesťanství. Někde je duše připisována jen člověku, někde všem živým bytostem. Velkým animologickým sporem byla právě otázka duše. Je duše preexistující, to znamená, že má původ u Boha (platónské pojetí), nebo je ne-preexistující, stvořená Bohem až v čase (ortodoxní pojetí), nebo vzniká rozmnožováním duší rodičů (traducianismus).<sup>37</sup> Velmi výrazně se v křesťanství projevuje koncepce

---

<sup>37</sup> ELIADE, M., CULIAN, I. P. *Slovník náboženství*. Praha: ČS, 1993. s. 178.  
ISBN 80-202-0438-5.

Aristotelova, která počítá s třemi dimenzemi duše – vitální, smyslová a duchová.

Radikální dualismus těla a duše se v křesťanství začal nejvýrazněji projevovat až v období činnosti R. Descarta, avšak již v období raného křesťanství byly velmi silné proudy platónismu, novoplatónismu, gnosticizmu a manicheismu, které byly založeny na dualismu těla a duše. Přestože například hebrejské pojetí člověka, kdy tělo, BÁSÁR, SARX, neodpovídá platónskému SÓMA, nýbrž v sobě zahrnuje tělo i duši, tedy celek, je v křesťanství zažitá představa duše jakožto nadřazené a oddělitelné od těla. Ortodoxní pojetí duše počítá s tím, že Bůh v daném čase tvoří jednotlivé duše, které po smrti člověka pokračují ve své existenci v pekle, ráji nebo očistci, a jsou připraveny být opět plně aktivní v životě po posledním soudu, budou-li shledány k tomu způsobilé a omilostněné.

*Duch* je v křesťanství nejčastěji pojímán jako jeden ze tří aspektů Boha: Otec, Syn a Duch Svátý.<sup>38</sup> Duch zde zaujímá místo činného prvku, Boží vůle. U člověka se vytváří a projevuje v jeho činech. Duch vytváří osobnost člověka. Hierarchické vztahy uvnitř Trojice rovněž nejsou zcela jednoznačné, a současné ortodoxní stanovisko, které říká, že Otec, Syn a Duch svatý jsou tři hypostáze, které sdílejí stejnou substanci ÚSIA a stejnou energii ENERGEIA, muselo soupeřit například se stanoviskem subordinacionismu, který tvrdí, že Kristus je podřazen Otci, pneumatomachismu, proudu, podle kterého je Duch podřazen Otci i Synu, modalismu, kde Otec, Syn a Duch svatý jsou jedinou osobou se třemi různými jmény.

---

<sup>38</sup> ELIADE, M., CULIAN, I. P. *Slovník náboženství*. Praha: ČS, 1993. s. 177. ISBN 80-202-0438-5.

Ke křesťanství se v průběhu dějin hlásilo a i dnes hlásí mnoho církví a náboženských skupin. Jejich interpretace a praxe křesťanství je velmi různá, a to i v rámci jednotlivých skupin. Vezmeme-li v úvahu, jak složitý je výklad děl a myšlenek kupříkladu Sókrata nebo Platóna, to znamená jednoho daného člověka, uvědomíme si, že je nemožné jednoznačně vyložit myšlenky křesťanství, které odrážejí zkušenosti mnoha různých lidí, kteří navíc žili v různých dobách a na různých místech. Římskokatolická církev, pravoslavná církev, různé protestantské církve a mnoho dalších křesťanských uskupení mají svoji teologii a své vykladače křesťanské nauky (nejčastěji na základě Písma svatého – Bible). Výše uvedené informace o pojetí ducha a duše v křesťanství jsou pouze orientační. Do tohoto stručného přehledu určitě patří nejčastěji citovaní křesťanští autoři: sv. Augustin a Tomáš Akvinský.

**Svatý Augustin**<sup>39</sup> (lat. AURELIUS AUGUSTINUS, 354–430 n. l.) je význačnou postavou mezi západními Otcí. Z počátku svého života byl zastáncem manicheismu a skepticismu, vliv Platóna a Plotína se však u něho projevuje v mnoha jeho dílech i po konverzi ke křesťanství. Plotínovu triádu univerzálních příčin postupujících od nejvyššího *nadjsoucna Jedna* k níže jsoucímu *Duchu* a dále pak k světové *Duši*, Augustin přeměňuje ve vnitřní jednotu Boha, ve třech navzájem rovných osobách, Otcí, Synu a Duchu svatém. Člověka Augustin definuje jako *rozumnou duši mající tělo*. Duše nepřebývá v těle, nýbrž tělo v duši. Tělo totiž podle Augustina nemůže v sobě duši zahrnovat, když podléhá vládě duše. Člověk má duši, která je od Boha, ne z Boha. Lidská bytost je IMAGO DEI, obraz boží, k Bohu se však musí povznést. Míra tohoto povznesení je úměrná bytí, poznávání a chtění žít tak, aby se člověk blížil prototypu tří osob božské Trojice.

---

<sup>39</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 166. ISBN 80-7185-243-0.



Lidské poznání tedy směřuje k poznání Boha, kterého lze poznat ve své duši. Ačkoli je zde patrný dualismus těla a duše, kdy duše je tou hlavní a vůdčí složkou člověka, Augustinus neponižuje tělo a vše materiální do oblasti zla. Vše je od Boha, tedy dobré. Zlo jako takové není entitou rovnou Bohu, a vlastně ani neexistuje. Zlo je pouze nedostatkem dobra, tak jako je ticho nedostatkem hluku, nebo temno nedostatkem světla. Zlo je jen nevlastněním nějakého bytí, negativním jevem, který je opozitem k nějaké entitě. To, jestli člověk dosáhne poznání, tedy tím i povznesení k Bohu, záleží na lidském chtění, vůli, která je u člověka tou nejdůležitější složkou. Vůle sama o sobě však nestačí, podstatná je milost boží, nadpřirozené osvětlení člověka Bohem. Toto osvětlení je aktem Boží vůle. Nepřichází z vnějšku, ale děje se uvnitř člověka v jeho duši, kdy dochází k jakémusi vyzařování světla pravdy.

Lidský rozum je podle Augustina až za vůlí, vírou a city. Ohledně vztahu víry a rozumu Augustin píše: „CREDIMUS, UT COGNOSCAMUS, NON COGNOSCIMUS, UT CREDAMUS“ („věříme, abychom poznávali, nepoznáváme, abychom věřili“).<sup>40</sup> Aby vyrovnal roztržku mezi tělem a duší, rozumem a vírou, zavedl Augustin pojem *kompozita těla a duše*. Rozumná duše mající tělo netvoří dvě osoby, nýbrž jediného člověka.

Italský teolog a filozof **Tomáš Akvinský**<sup>41</sup> (1225–1274) je dodnes uznávaný, především katolickou církví, pro jeho schopnost syntézy myšlenek velkých filozofů starověku s oficiálním proudem tehdejšího křesťanství. Tomášova teologie a filozofie se stala základem pro řešení doktrinárních otázek katolické církve, zejména ve vztahu rozumu a víry.

---

<sup>40</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 166. ISBN 80-7185-243-0.

<sup>41</sup> KENNY, A. *Tomáš Akvinský*. Praha: OIKOYMENH, 1992. s. 55. ISBN 80-85241-25-0.

Jedním z nejdůležitějších inspiračních zdrojů byl pro Akvinského Aristoteles, k jehož dílům napsal řadu komentářů. V Tomášových pracích však můžeme nalézt také prvky platónské a novoplatónské.

V antropologii a psychologii Tomáš Akvinský uplatnil aristotelský hylémorfismus. Duše je jakožto esenciální tvar prvotní látky nesmrtelná, je jediným principem všech specificky lidských dokonalostí. Duši, stejně jako Aristoteles, přiznává všemu, co žije, tedy nejenom člověku. Na rozdíl od Aristotela však Tomáš Akvinský nehovoří o tom, že by měl člověk tři formy duše: rostlinou, živočišnou a rozumovou. Lidé sice mají potřeby a vlastnosti rostlin a zvířat, ale lidská duše má jedinou substantiální formu - rozumovou. Duše řídí animální a vegetativní projevy člověka. Člověk je jednotou duše a těla, kdy jsou v něm spojeny forma a látka. Lidská duše se však vztahuje k tělu ne jako forma k látce, ale jako forma k subjektu. Člověk není něčím, co má tělo, on je tělem.

I když Tomáš Akvinský věřil v nesmrtelnost lidské duše, ve shodě se svým tvrzením, že duše je substantiální formou, popíral, že by od těla odloučená duše byla člověkem. Trval však na tom, že duše v takovém stavu zůstává nadále identifikovatelným individuem. V duši jsou činnými prvky intelekt a vůle, které jsou projevem ducha. Zde se setkáváme s Aristotelovým pojmem *činný rozum*. Činný rozum je schopen vytvářet rozumové pojmy a soudy, a to na základě smyslů a schopnosti fantazie, obrazotvornosti. Pro získané rozumové dovednosti, schopnost je podržovat a užívat platí pojem *trpný rozum*.<sup>42</sup> Trpný rozum je pokladnicí idejí; původně je to nepopsaný list, na nějž činný rozum činí záznamy. Obrazotvornost, trpný a činný rozum jsou potence každého jedince. Tomáš přirovnává činný rozum ke světlu, které činí vše viditelné, a trpný rozum k oku, které má schopnost vidět, a to jak díky své potenci, tak díky onomu světlu. V pozadí veškerého poznávání je

---

<sup>42</sup> KENNY, A. *Tomáš Akvinský*. Praha: OIKOYMENH, 1992. s. 67-88. ISBN 80-85241-25-0.

Bůh jakožto slunce, jemuž činný rozum vděčí za božský záblesk, kterým může cokoliv osvětlovat. Tomáš Akvinský také bývá zobrazován se symbolem slunce, tak jako Augustin se symbolem hořícího srdce.<sup>43</sup>

Vedle hlavních proudů křesťanství existovaly a existují křesťanské náboženské proudy, které římskokatolická církev neuznává jako věrohodné. Přesto jsou tyto křesťanské linie nejenom životaschopné, ale často napájí a oživují i hlavní proud. Krátce se zmíním o dvou takovýchto proudech: gnostika a mystika.

**Gnosticismus**<sup>44</sup> je myšlenkový proud (především v 1. - 3. stol.), který je vystavěn na myšlence, že člověk ke svému spasení, obnově své dokonalosti potřebuje nejenom pouhou víru a soubor obecných pravidel, ale vyšší, kosmické poznání a vnitřní zkušenost. Duše je podle gnostiků vržena z ideálního duchovního světa do světa hmoty. Tímto pádem ztratila vědomí Boha, a musí se na něho a na svůj původní stav rozpomenout. K tomu, kromě praxe modlení, meditací a činností, kde je tělo potlačeno, používají gnostici i výklad mýtů, především s tematikou amnézie, zapomenutí vlastní totožnosti. Nejvýznamnějšími gnostiky byli Valentinus z Egypta, Basileidés z Antiochie a Markión ze Sinópy (všichni 2. stol. n. l.). Markión ze Sinópy vystupoval velmi ostře proti *Starému zákonu*, domníval se dokonce, že i *Nový zákon* byl zfalšován v duchu judaismu. Ve svých *Antitezích* zavrhl Matouše, Marka i Jana a rekonstruoval nové *Evangelium neznámého Boha*, kde jako základu použil *Pavlovy epištoly*. Bůh je v pojetí Markióna zlým Bohem, který stvořil zlý svět, plný špatností. U některých gnostiků je dokonce svět dílem nižších bytostí, než je Bůh, obvykle zlých bytostí. Život zde je tedy spíše trestem nebo chybným rozhodnutím duše.

---

<sup>43</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 223. ISBN 80-7185-243-0.

<sup>44</sup> ELIADE, M. *Dějiny náboženského myšlení. II. Od Guatamy Buddhy k triumfu křesťanství*. Praha: OIKOYMENH, 1996. s. 325–348. ISBN 80- 86005-19-4.

Gnostici tak často nerespektují pravidla tohoto světa, cítí se být nad tímto světem, řízení Duchem.

Ve filozoficko-teologickém systému **Jana Scotuse** zvaného ERIGUENA,<sup>45</sup> Ira, žijícího v 9. století, má příroda čtyři roviny:

1. Příroda, jež tvoří, ale není stvořena. To je Bůh jako počátek a princip všech věcí.
2. Příroda, jež je stvořena a tvoří. To jsou ideje jakožto archetypy všech věcí, které – samy stvořené Bohem – tvoří věci.
3. Příroda, jež je stvořena, ale netvoří. To jsou idejemi stvořené věci.
4. Příroda, jež netvoří a není stvořena. To je opět Bůh, pojatý tentokrát jako cíl.

Takto pojatý Bůh je ve všem, stejně jako u apoštola Pavla: „...*a tak bude Bůh všechno ve všem*“ (1 K 15, 28), což je i představa stoiků a gnostiků, zde ovšem doplněna rozměrem transcendentním, tedy, že Bůh přitom nezůstává být nade vším.<sup>46</sup> Z tohoto uspořádání světa pak vyplývají jisté zákonitosti určující vývoj duše.

**Mystika**<sup>47</sup> je vedle scholastiky dalším proudem středověkého myšlení. Oproti scholastice, která zdůrazňuje myšlení a logiku, je Bůh a duchovní život člověka předmětem bezprostředního, přímého duchovního patření, nazírání, sjednocení s Bohem. Cesta k tomuto cíli má tři fáze: očištění, osvícení, sjednocení. Mystika více zdůrazňuje extázi než introspekci.

---

<sup>45</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 178–181. ISBN 80-7185-243-0.

<sup>46</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 180. ISBN 80-7185-243-0.

<sup>47</sup> ELIADE, M. *Dějiny náboženského myšlení. III. Od Muhammada po dobu křesťanských reforem*. Praha: OIKOYMENH, 1997. s. 192.197. ISBN 80- 86005-53-4.

Jako zakladatel mystiky bývá uváděn sv. Bernard z Clairvaux. Někteří mystici, například Hugo ze Sv. Viktora nebo Bonaventura, byli zároveň scholastiky, a obráceně, scholastici, jako třeba Tomáš Akvinský, uznávali mystiku. Mezi nejvýznamnější mystiky bývají uváděni Mistr Eckhart, Jan od Kříže, Terezie z Ávily, Hildegarda z Bingen a další.

Mistr Eckhart z Hochheimu<sup>48</sup> (1260–1327) v souvislosti s duší a jejího vztahu k Bohu hovoří o vzájemném prolínání se. Bůh nestojí nad duší jako nadřízený k podřízenému, v takovém vztahu nikdy nemůže být skutečné lásky, ale Bůh se vlévá do duše a naopak duše vtéká do božské podstaty. Eckhart tedy přiznává duši božský prvek, který nazývá *jiskérkou duše* (*Fünkelin der sele*).

Duše má v sobě božský prvek, a člověk je schopen božství, není však schopen být Bohem. Eckhart vyzývá člověka k návratu k počátku, ke snaze o zkušenost prvotního bytí, božství (*Gotttheit*).<sup>49</sup>

Božství je stav nekonání, splynutí všeho. Člověk nemůže být Bohem. Může však zakoušet stav božství. Na rozdíl třeba od svatého Bernarda nebo mystické theologie Evagria Pontského (4. stol.), v jejichž pojetí je snaha o dosažení původního, rajského stavu před Adamem, možná jen pro kontemplativního mnicha, který je oddělen od světa, mistr Eckhart k této snaze vybízí každého člověka, a věří, že ji může dosáhnout i ten, kdo je vržen do víru života. I takový člověk je podle Eckharta schopen jisté odloučenosti, stavu nepřipoutanosti k hmotnému světu.

Pro období **novověku** je charakteristické, že člověk získává větší důvěru v sám sebe a své schopnosti. **Giordano Bruno** (1548–1600) to vyjadřuje slovy: „*Jedinou autoritou má být rozum a svobodné bádání*“.<sup>50</sup>

---

<sup>48</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 232. ISBN 80-7185-243-0.

Hlavními myšlenkovými směry novověku jsou **mechanicismus**, který se jen nerad zabývá duší a duchem, a **přírodní filozofie** s organistickým pojmáním světa, kde Bůh je duší světa a svět je živočich, v duchu Platónovy představy. Přírodní filozofie se pak proměňuje v **romantismus** a další idealistické proudy, které naopak s pojmy duše a duch někdy až hýří. Obě dvě vlny ale vyzdvihují člověka jakožto jedince a zabývají se jeho stavy, procesy a potřebami.

Již zmíněný Giordano Bruno<sup>51</sup>, ač křesťan, dokonce kněz s nižším svěcením dominikánského řádu, nejenom že napadá křesťanskou teologii ve věcech rozumu, uspořádání světa a vesmíru, ale zpochybňuje monoteismus a vyzdvihuje **naturalistický panteismus**. Brunova přírodní filozofie vidí Boha v přírodě, ve věcech, v lidech. Rovněž aktualizoval atomismus, který pozměnil na **monadismus**, kdy základní částíčkou světa jsou monády, které mají hmotnou a duchovní dimenzi současně. Monády jsou tak jednotícím principem a poukazují na sourodost světa (tuto teorii později rozpracoval G. W. Leibniz<sup>52</sup> (1646–1716), který monádu pojal výhradně duchovně). Dalším jednotícím principem je pro G. Bruna světová duše – **panpsychismus**. Vše je oduševněno. Celá příroda, každá částička světa je proniknuta aktivní světovou duší, která je současně hybatelem věcí. Život ve vesmíru se rozvíjí podle vnitřních zákonů života. Svět je souborem živých sil.

Významným autorem sedmnáctého století je **René Descartes** (1596–1650). Tento francouzský filozof a matematik bývá považován za otce novověké filozofické kultury. Stejně jako na půdě britských ostrovů Francisem

---

<sup>49</sup> ELIADE, M. *Dějiny náboženského myšlení. III. Od Muhammada po dobu křesťanských reforem*. Praha: OIKOYMENH, 1997. s. 194. ISBN 80- 86005-53-4.

<sup>50</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 251. ISBN 80-7185-243-0.

<sup>51</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 251-254. ISBN 80-7185-243-0.

<sup>52</sup> LEIBNIZ, G. W. *Monadologie a jiné práce*. Př. J. Husák. Praha: Svoboda, 1982.

Baconem založený empirický experiment, byl v kontinentální Evropě racionalistický filozofický proud Reného Descarta kritikou dosavadní scholastické tradice. Zatímco **Francis Bacon** (1561–1626) radil *otevřít okna do přírody*<sup>53</sup> a nezaujatě, objektivně pozorovat svět, **Descartes** doporučoval postavit fakta objektivního světa před *soudnou stolicí*<sup>54</sup> exaktního matematického rozumu. Jeho zásada *všeobecného pochybování* se týká poznávání světa, jedná se o skepsi metodickou, srovnatelnou se Sókratovým východiskem *vím, že nic nevím*, nikoliv o skepsi ve smyslu noetické rezignace.<sup>55</sup>

Pochybování je podle Descarta dobré k tomu, abychom nic neměli za neměnitelné a za jisté. Známy je Descartův výrok *myslím, tedy jsem*<sup>56</sup>, který odvozuje od úvahy, kdy mohu pochybovat o všem, kromě toho, že pochybuji, tedy myslím. Nelze myslit, že nemyslím.

Poznání bylo tedy jedním z ústředních Descartových velkých témat. Všimá si rozdílu mezi subjektem a objektem a jejich vztahu. Obsah lidského vědomí jakožto subjektu nemusí být totožný s věcí samou, objektem. Vědomí u Descarta není duší, duchem, ale souborem toho, co je myšleno COGITATUM, spolu s myšlením COGOTATIO. Descartes tvrdí, že bezprostředně nepoznáváme věci samé, nýbrž naše ideje o věcech.<sup>57</sup> Apriorní výbavou vědomí člověka jsou vrozené ideje, mezi něž patří i Bůh. Decartes rozlišuje *ideje získané* a *ideje mnou samým vytvořené*.

---

<sup>53</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 301. ISBN 80-7185-243-0.

<sup>54</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 302. ISBN 80-7185-243-0.

<sup>55</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 303. ISBN 80-7185-243-0.

<sup>56</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 300. ISBN 80-7185-243-0.

<sup>57</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 301. ISBN 80-7185-243-0.

Descartův systém světa je dualistický. Rozlišoval dvě *konečné substance*: *nemyslicí tělesnou substanci*, s její hlavní vlastností, kterou je *rozprostraněnost*, a *nerozprostraněnou duchovní substanci* s atributem *myšlení*. Třetí substancí je Bůh jakožto *nekonečná substance*. Člověk má, podle Descarta, na rozdíl od ostatní přírody duši, a tak se v něm setkává tělo, jakožto mechanický stroj, který je prochnut duší, myšlením. Duši Descartes umístil do šišinky mozkové, která je transformační stanicí, v níž dochází ke styku psychického a fyzického. V duši se soustřeďují krevní tekutiny – *životní duchové* LES ESPRITS ANIMUAX, kteří pronikají celým tělem a zprostředkovávají vzájemný kontakt mezi duší a tělem. Tento psycho-fyzický problém nevyřešil Descartes příliš dobře, a tak se o toto řešení pokoušeli okasionalisté, kteří považovali interakci mezi duševním a tělesným jako příležitost OCCASIO k božským zásahům do fyzického světa.

Zvířata a celá příroda duši nemá a Descartes se na svět a jiné bytosti díval jako na dobře sestavené stroje bez schopnosti nejenom myslet, přát si, vědomě volit, ale i cítit.

Vyhraněným filozofickým směrem období empirismu, který pracuje s myšlenkami Descarta, někde se o ně opírá, jinde s nimi polemizuje či se od nich v protikladu odráží, je **materialistický monismus**. Zde je základní a jedinou podstatou světa tělo a těleso. Jeho představitelem byl například **Thomas Hobbes**<sup>58</sup> (1588–1679). Tělo, těleso CORPUS bylo pro Hobbese ústřední jednotkou světa. Těleso je nezávislé na lidských představách a duch nezávisle na těle neexistuje. Na ducha se díval jako na velmi jemné tělo. Poznání člověka má původ v jeho smyslové zkušenosti skrze tělo.

---

<sup>58</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999, s. 272. ISBN 80-7185-243-0.



**Baruch (Benedikt) Spinoza**<sup>59</sup> (1632–1677) překonává Descartův dualismus tím, že nepokládá rozprostraněnost a myšlení za samostatné substance, ale atributy jedné jediné substance, kterou je Bůh-příroda. Oživuje tak pantheistický názor na svět, Bůh je ve všem, a není ničeho jiného než Boha. Tělo a duše na sebe nepotřebují působit, nejsou něco dvojího, jsou jedno a totéž. Tato jediná substance světa, která je příčinou sebe samé a zahrnuje v sobě přírodu tvořící i přírodu stvořenou, je absolutně dokonalá, a má nekonečné množství atributů. Ne všechny atributy však může člověk poznat. Podle B. Spinozy jsou lidskému poznání přístupny pouze dva: *extenziv*, rozprostraněnost, a *kogitativ*, tedy myšlení. Spinozovou spiritualizací přírody je člověk opětovně do přírody vtažen, neční nad ní jakožto vyvýšený prvek. Ačkoliv byl Spinoza pro své ničím nespoutané názory a postoje exkomunikován z židovské obce, můžeme v jeho filozofii nalézt prvky staré židovské filozofie a víry. Například podle kabaly je božská podstata zároveň tělesná i duchovní, a hmotný svět je současně světem duchovním. Hmotu samu o sobě nelze stvořit, hmota vždy v sobě nese náboj ducha.

Rozdílnost věcí, které jsou jedním jsoucnem, ale přesto mezi nimi dochází k různým interakcím, ohraničenosti, tvarům atd., Spinoza řeší MODY. Mody jsou individuální, proměnlivé stavy substance. Mody, na rozdíl od substance samé, jsou závislé jednak na substanci, a také na sobě navzájem. Mody představují jakousi vrcholnou, viditelnou fázi substance, po které se jednotlivé věci opět zhrouť do nerozlišené substance.

Počátkem devatenáctého století se problematikou ducha asi nejvíce zabýval **Georg Wilhelm Friedrich Hegel**<sup>60</sup> (1770–1831), německý filozof. Pro

---

<sup>59</sup> MCGREAL, I. P. *Velké postavy západního myšlení*. Praha: Prostor, 1997, s. 265-271. ISBN 80-7260-002-8.

<sup>60</sup> MCGREAL, I. P. *Velké postavy západního myšlení*. Praha: Prostor, 1997, s. 398-404.

Hegela je základem, podstatou světa *Absolutní Duch*. Duchem se rozumí idea, myšlenka, mysl, inteligence, rozum, vědomí. Vymyká se lidské smyslové zkušenosti. Tento Absolutní Duch je na počátku nerozlišený, obsahuje v sobě všechny vzorce, je nabitý potencemi, možnostmi, touhou po svém uskutečnění, seberealizaci. Aby tuto touhu mohl uskutečnit, vytváří sám ze sebe i svůj protipól – přírodu. V té se během svého vývoje zviditelňuje, uskutečňuje, v mnoha různých formách. V tomto procesu Duch bortí staré formy a dává vzniknout novým. V dialektickém pohybu po spirále tak Duch klade proti sobě své vlastní formy v podobě teze a antiteze, po nichž přichází životadárná syntéza, umožňující duchu se dostat na vyšší vývojový stupeň. Cílem Ducha je rozvinutí všech svých potenci, uskutečnění všech svých možností. Až se Duch plně rozvine, ukončí svůj pohyb a spočine sám v sobě. V tomto vývoji hraje člověk důležitou roli, neboť představuje tvora, v kterém se snoubí individuální, subjektivní duch, tedy ten, kdo si je vědom sám sebe, s objektivním duchem, kterého člověk uskutečňuje žitím ve společnosti, vytvářením lidské kultury, umění, náboženství, filozofie, práva, morálky a podobně. Jak již o tom hovořil F. W. J. Schelling, duch a příroda, subjekt a objekt vytvářejí jednotu, celistvost.

Dějiny jsou pro Hegela vývojem Ducha v čase. Každá jednotlivá epocha je reprezentovaná určitým národním duchem. Čína, Indie, Řecko, Řím, germánská epocha, dnes bychom mohli doplnit Anglii, USA, SSSR a opět Čínu. Vše ale, podle Hegela, směřuje k uskutečnění svobody, a schopnosti lidí s ní zacházet.

V Hegelově filozofii jsou patrné myšlenky platonismu a křesťanství. Jeho princip výkladu dějin můžeme pak o století později nalézt v přepracované formě u **Rudolfa Steinera** (1861–1925) v jeho **antroposofii**.<sup>61</sup>

Jako preexistující je R. Steinerem shledán duch nebo duchovní princip, který proniká všemi úrovněmi bytí, tedy i hmotou. Člověk má sedm úrovní, sedm těl, kterým odpovídá i sedm životních, vývojových cyklů. Základem lidské bytosti je *já*, duchovní jádro, které se spojuje s ostatními složkami, pokud jsou již dostatečně vyvinuty. K těmto složkám patří fyzické, éterné a astrální tělo. Další tři složky ze zmíněných sedmi se týkají budoucího vývoje člověka, ty se teprve vyvíjejí. Duše je podle antroposofů výsledkem souhry duchovního principu a psychických dispozic člověka představovaných astrálním tělem. Na začátku lidské existence, vzato fylogeneticky i ontogeneticky, se vlastní život duše omezuje na vnímání, city a vášně. Steiner mluví o *duši pocitové*. Vyšší duševní život nastává tehdy, když duchovní princip zasáhne hlouběji do člověka, zduchovní ho, a ovlivní tak i jeho psychiku. *Já* se projevuje více svobodně a rozumově, rozvíjí se *duše rozumová*. Dalším stádiem je *duše vědomá*. Pak dochází k zduchovňování i tělesných schrán člověka. V antroposofii se rovněž vyskytuje princip reinkarnace, a karmy, tedy něco odlišného od hlavního proudu křesťanství.

Antroposofie vznikla v 19. stol. Blízkým filozofickým hnutím té doby byla *teosofie*.<sup>62</sup> V obou hnutích se projevuje syntéza novoplatónského teocentrismu, kde se objevuje filozofická představa sestupu od jednoty k diferenciaci a vzestupu od diferenciaci zpět k jednotě, a biblického teocentrismu spojeného s náboženskými představami o stvoření, pádu do prvotního hříchu, vykoupení a opětovném návratu k Bohu.

---

<sup>61</sup> ŠTAMPACH, I. O. *Anthroposofie*. Praha: Votobia, 2000. ISBN 80-7198-431-0.

<sup>62</sup> LEADBEATER, CH. W. *Vnitřní život. Úvod do teosofie*. Bratislava: CAD Press, 2008. ISBN 978-80-88969-31-0.

V 19. a 20. stol. se ve filozofii začíná prosazovat **existencialismus**, který se zabývá více člověkem a jeho vnitřním světem než světem vnějším. Je paradoxní, ale zcela v duchu Hegelova zákona o pronikání protikladů, že čím více se novověký člověk ve svém zkoumání soustředí na sebe, a to v případech, kdy zachází s přírodou, o které si myslí, že je zde kvůli němu, (a stává se stále více osamělým), nachází nakonec v sobě i prostor Univerza. Toto poznání pak člověka opět otevírá vztahům ke svému okolí, k ostatním lidem a bytostem, a taktéž k Bohu, jak o tom píše **Martin Buber** (1878–1965) ve své knize *Problém člověka*: „*Lidský život má svůj absolutní smysl v tom, že fakticky transcenduje svou vlastní podmíněnost, tj. že člověk to, čemu čelí a s čím může navázat reálný vztah od bytosti k bytosti, nepokládá za méně skutečné než sebe sama, nebere méně vážně než sebe sama. Lidský život se dotýká absolutna svým dialogickým charakterem, neboť navzdory své jedinečnosti člověk nemůže, když se ponoří ke svému základu, najít bytí, které by bylo v sobě celé a jako takové se už dotýkalo absolutna; nikoli vztahem ke svému „bytí sebou“, nýbrž pouze vztahem k druhému „bytí sebou“ se člověk může stát celým.*“<sup>63</sup>

Problematikou celistvosti člověka, jeho místa v kosmu se zabývá i **Max Scheler**<sup>64</sup> (1874–1928). Jestliže Hegel vidí člověka jakožto vrcholnou stadii Ducha, Scheler Ducha a Boha, spojuje s člověkem do té míry, že jim dává i časovou souslednost. Bůh, jakožto dimenze bytí, kterou je člověk schopen poznat ve svém srdci, je vtažen do časového procesu vznikání duchovního člověka. Scheler se příliš nezabývá Bohem a Duchem jako entitou sama o sobě, ale spíše schopností člověka Boha poznat, být s ním.

V takovémto pojetí nám může připadat, že Bůh není, ale vzniká v čase, spolu s člověkem. Jestliže se například Heidegger nezmiňuje o věčnosti,

---

<sup>63</sup> BUBER, M. *Problém člověka*. Praha: KALICH, 1997, s. 93. ISBN 80-7017-109-X.

<sup>64</sup> SCHELER, M. *Místo člověka v kosmu*. Praha: ACADEMIA, 1968. ISBN 508 – 21 – 862.

v které je dokonalost, M. Scheler ji popírá. Všímá si bytí v čase, v jeho vývoji. Scheler se snaží vytvořit, stejně tak jako před ním Hegel, celistvý pohled na člověka, filozofickou antropologii. Pokouší se spojit tři ideové okruhy: řecko-antický, s akcentem na rozum, židovsko-křesťanský, s mýtem o stvoření, ráji, pádu a obnově člověka, a přírodní vědy, podle nichž je člověk výsledkem vývoje živočichů. Zabývá se otázkou, jaké má člověk postavení v kosmu. Je jen jedním z živočichů, nebo má nějaké výjimečné poslání? Při srovnávání psychických vlastností a schopností člověka s rostlinami a zvířaty dochází M. Scheler k závěru, že člověk se liší od ostatních organismů na této Zemi především tím, že je schopen na své pudy, instinkty, procesy a stavy, i na svou vlastní inteligenci nahlédnout, mít odstup. Bytost, která je tohoto schopna a není již zcela pod vlivem svých pudů a instinktů, se stává duchovní bytostí. Pouze člověk si je vědom sám sebe, je schopen zvěčňovat, ubírat se v myšlenkách k vybranému cíli. Jedním z nejdůležitějších duchovních aktů člověka je ideace, to je postihování podstaty věcí a dějů, které nejsou přímo závislé na našich smyslech a rozumu. M. Scheler se zabývá schopností člověka mít náhled a odstup od sebe samého a od věcí, všímá si spojitostí svých myšlenek s myšlenkami Platóna, který doporučoval ke zření idejí odvrácení se od smyslového vnímání a vnoření se do hlubin duše. Podobné doporučení nachází i v buddhismu, ale i ve fenomenologii E. Husserla, který poznání idejí spojuje s fenomenologickou redukcí, s přeškrtnutím nahodilého koeficientu jsoucnosti věcí, aby byla získána jejich *essentia*.<sup>65</sup> Nezastává však názor negativistické teorie, v které se tvrdí, že člověk vytváří kulturu na základě napětí, které vzniká odmítnutím, potlačením, vystoupením ze svého puzení. Bytí ducha nevzniká negací (tak jak to popisuje třeba S. Freud), duch sám o sobě existuje, ale negace mu dává sílu se manifestovat, projevit se. Duch tedy potřebuje negaci, ale tato negace se aktem negace stává pozitivní. Jedno bez druhého neexistuje. Život a duch

---

<sup>65</sup> HUSSERL, E. *Idea fenomenologie*. Praha: Oikoymenth, 2001. ISBN 80-7298-023-8.

jsou, podle M. Schelera, svojí podstatou odlišné principy, oba jsou však na sobě závislé. Duch ideuje život, avšak jedině život je schopen uvést v život ducha. Ve svém díle *Místo člověka v kosmu*<sup>66</sup> Scheler tvrdí, že ideje nejsou nad věcmi, ani mezi nimi, ale jsou s nimi, a jsou ustavičně vytvářeny v procesu nepřetržité realizace světa.

Rostliny, zvířata, i člověk mají duši. Každá živá bytost je *ontickým centrem*<sup>67</sup>, a vytváří svoji časoprostorovou jednotu a individualitu. Rozložit ji znamená zničit ji. Do této kategorie patří rostliny, zvířata i člověk. Rostliny mají svoji niternost, a tím i oduševnělost, postrádají však zpětnou informaci o svých různých stavech. Tuto informaci o proměnách stavů organismu mají zvířata. Ta mají navíc schopnost modifikace svého centra, své niternosti, mají počitky i vědomí. Člověk má k tomu všemu ještě *sebevědomí*. Osoba v člověku umí být povznesena nad protiklad organismu a okolí. Podle Schelerovy teorie existují jakési stupně, na nichž se prajsoucí bytí navrací ve výstavbě světa k sobě samému, aby se vždy na vyšší úrovni samo sebe pocíťovalo, a v člověku si nakonec zcela patřilo, a zcela se postihlo. Všechny živé bytosti mají duši, o duchu se dá ale hovořit až u člověka. Jedině člověk má schopnost vědění<sup>68</sup> a „*je schopen povznést se sám nad sebe, jako živou bytost, a z jednoho centra, jakoby mimo časoprostorový svět, učinit vše, mezi jiným i sebe sama, předmětem svého poznání. Tak stojí člověk jako duchovní bytost sám nad sebou jako živou bytostí a nad světem. Jako takový je schopen také ironie a humoru, jež vždy zahrnují povznesení nad vlastní jsoucnost.*“<sup>69</sup>

---

<sup>66</sup> SCHELER, M. *Místo člověka v kosmu*. Praha: ACADEMIA, 1968. ISBN 508-21-862.

<sup>67</sup> SCHELER, M. *Místo člověka v kosmu*. Praha: ACADEMIA, 1968. s. 32-34. ISBN 508-21-862.

<sup>68</sup> SCHELER, M. *Místo člověka v kosmu*. Praha: ACADEMIA, 1968. s. 68. ISBN 508-21-862.

<sup>69</sup> SCHELER, M. *Místo člověka v kosmu*. Praha: ACADEMIA, 1968. s. 74. ISBN 508-21-862.

Postoj Schelerův k záležitostem ducha kritizuje **Martin Buber**<sup>70</sup> ve své knize *Problém člověka*. Podle Buber je duch živý sám o sobě a nepotřebuje ke svému uskutečnění člověka. Buber píše, že duch je v jiskře dán životu všech, ze života těch nejživějších šlehá v plamenech. Je jedné bytnosti a jedné substance. Není jiného ducha než toho, který je živ z jednoty života a z jednoty se světem.<sup>71</sup> Rozluky mezi duchem a pudy považuje Buber za patologický jev společnosti, který souvisí se ztrátou důvěry člověka v ducha, v Boha, ale i důvěry mezi lidmi navzájem. Buber upozorňuje na to, že pokud přestane člověk vnímat svět i sebe celým svým tělem a přesune centrum svého vnímání pouze do mozku, začíná být takový člověk nemocný, rozpolcený, oddělený od světa. Vyvozovat závěry o lidském duchu na základě pozorování nemocných lidí, tak jak to podle Buber činil S. Freud, je slepá ulička, která nás nevyléčí, ale v nemoci utvrdí.

## 2.2 Spiritualita, teologie a náboženství

Podle Eduarda Krumpolce je teologie řeč (věda) o Bohu.<sup>72</sup> Teologie, stejně jako další vědy, byla v období starého Řecka, a i v pozdějších dobách, součástí filozofie. U Aristotela je teologie jednou ze tří filozofických věd: fyzika, matematika a teologie. M. Terentius Varro (116–27 př. Kr.) rozlišuje trojí teologii: mýtickou (dílo básníků), fyzickou (dílo filozofů) a politickou (dílo zákoníků).

V rámci filozofie jsem popsal i některé teologické a náboženské pohledy na spiritualitu.

---

<sup>70</sup> BUBER, M. *Problém člověka*. Praha: Kalich, 1997. ISBN 80-7017-109-X.

<sup>71</sup> BUBER, M. *Problém člověka*. Praha: Kalich, 1997. s. 138. ISBN 80-7017-109-X.

<sup>72</sup> KRUMPOLC, E. Fundamentální teologie v díle Jana Valeriána Jirsíka. In: *Studia theologica* 43 (2011), str. 42- 53.

Z dnešního pohledu však filozofie a teologie stojí vedle sebe jako samostatné obory. Zatímco filozofie se snaží být pouze racionální a svá tvrzení podkládá rozumově přijatelnými argumenty, teologie využívá ve svých argumentacích i tvrzení postavená na proroctvích, vizích, zjevení apod., kterým věří, aniž by nutně byla v souladu s racionalitou. Proto se v krátkosti ještě zvlášť zmíním o křesťanské teologii a jejím pohledu na spiritualitu.

Jestliže teologie je řeč o Bohu, potom křesťanská teologie je křesťanská řeč o Bohu. Protože Duch je v křesťanské teologii jedním ze tří aspektů Boha (Otec, Syn a Duch svatý), je zřejmé, že duchovnost, tedy spiritualita, je z tohoto pohledu vždy spjatá s Bohem. Ve Slovníku spirituality kolektiv katolických teologů definuje spiritualitu takto: „*Spiritualita je životní syntéza Kristova tajemství vytvořená pod vlivem Ducha svatého tak, že uspořádává jednotlivé prvky kolem konkrétního stavebního principu, jenž pak charakterizuje jeho celkový projev.*“<sup>73</sup>

**Křesťanské pojetí spirituality** dobře vyjadřuje novozákonní text v pavlovských listech: „*Kdo se oddá Pánu, bude s ním jeden duch*“ (1K 6,17). Spiritualita je z pohledu křesťanské teologie spojená s Bohem, s Kristem. Přestože v rámci křesťanství existuje mnoho pojetí spirituality, shodují se všechny v tom, že **spiritualita je spojená s Bohem, s Kristem, s náboženstvím.** Philip Sheldrake<sup>74</sup> ve své knize *Spiritualita a historie* poukazuje na to, že pojem spiritualita se v křesťanské teologii užíval různým způsobem, od vyjádření osobního, emocionálního vztahu k Bohu nebo pro odlišení od hmotného, až po označení kněžského stavu. V devatenáctém století se slovo *spiritualita* vztahovalo k samostatně

---

<sup>73</sup> DE FIORES, S., GOFFI, T. *Slovník spirituality*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakl., 1999. s. 906. ISBN 80-7192-338-9.

<sup>74</sup> SHELDRAKE, P. *Spiritualita a historie. Úvod do studia dějin a interpretace křesťanského duchovního života*. Brno: CDK, 2003. ISBN 80-7325-017-9.



působícím náboženským skupinám, které stály mimo rámec hlavních církví.<sup>75</sup>

Křesťanská teologie užívala v průběhu svého působení spíše pojmy *duch* a adjektivum *duchovní*. Až v posledních desetiletích dochází k využívání slov spiritualita, spirituální, a to především z důvodu posunu vnímání těchto pojmů směrem k větší komplexnosti.

**Pavel Říčan** ve své knize *Psychologie náboženství a spirituality* popisuje vztah mezi náboženstvím a spiritualitou takto: „*Náboženství znamená dnes v obecném povědomí převážně vnější skutečnosti, tj. instituce a jejich provoz, rituály, nauky, posvátné knihy, předměty a budovy, pravidla a zvyklosti atd. Pro prožitkové jádro náboženství se vžil pojem spiritualita.*“<sup>76</sup>

Pavel Říčan ponechává spiritualitu v přímé souvislosti s náboženstvím. Americký františkán, kazatel a exercitátor **Richard Rohr** popisuje spiritualitu jako „*vnitřní zdroj energie, jež je motivující a hnací silou našeho žití.*“<sup>77</sup> Toto pojetí je blíže k humanistické psychologii, náboženství je v tomto procesu možné, ale ne nutné.

Jsem toho názoru, že prožívání spirituality, tj. naší schopnosti vnímat duchovní dimenzi, ať již sebe nebo světa všeobecně, může, ale také nemusí, mít náboženskou podobu. Spirituální prožitek mohou mít i lidé, kteří nejsou členy žádného náboženského systému, nebo nevyznávají víru v Boha. A naopak, i lidé, kteří jsou organizováni v nějakém náboženském systému nebo se hlásí k víře v Boha, nemusejí žít spirituálním čili duchovním životem. Člověk může věřit v Boha a přitom nepociťuje spiritualitu, nedaří se mu ji rozvíjet. Z pohledu náboženství takový člověk

---

<sup>75</sup> SHELDRAKE, P. *Spiritualita a historie. Úvod do studia dějin a interpretace křesťanského duchovního života*. Brno: CDK, 2003. s. 44–45. ISBN 80-7325-017-9.

<sup>76</sup> ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. s. 11. ISBN 978-80-7367-312-3.

<sup>77</sup> ROHR, R., MARTOS, J. *Cesta divokého muže. Úvahy o mužské spiritualitě*. Brno: Cesta, 2002. ISBN 80-7295-032-0.

myslí na Boha, míří k němu svými myšlenkami, modlitbami a chováním, ale není s ním, nevnímá ho.

Spiritualitu, tedy duchovnost, si vysvětlují jako schopnost vnímat ducha. Ten, kdo ducha považuje za jeden z aspektů Boha, vysvětluje spiritualitu jako schopnost vnímat Boha. Především v křesťanství je spiritualita spojena pouze s Bohem. Pokud někdo není s Duchem svatým, to znamená s Bohem, a to nejenom duší, nebo duchem, ale celou svojí bytostí, včetně těla, myšlenek a emocí, není spirituální. V tomto pojetí tedy nelze oddělit spiritualitu od Boha. Jiná je ale situace pro toho, kdo ve svém systému filozofie a víry Boha nemá. Můžeme být tedy spirituální, tedy s duchem, a přitom mít různé náboženství, nebo v Boha nevěřit. Tuto moji hypotézu potvrzují i některé výzkumy v oblasti psychologie náboženství a spirituality.

Ve výzkumu provedeným **J. Zinnbauerem**<sup>78</sup> v roce 1997 se 19 % zkoumaných osob prohlašovalo za spirituální, ne však religiózní. **K. H. Reich** spojuje spiritualitu s transcendentnem a s velkou hodnotou, nikoliv však nutně s vírou v Boha.<sup>79</sup>

Termíny jako *křesťanská spiritualita*, *židovská spiritualita*, *muslimská spiritualita*, atd., postihují soubor určitých znaků, kterými se projevuje spiritualita lidí vyznávajících danou víru. Každé náboženství a duchovní hnutí má své metody v podobě různých rituálů, cvičení a modliteb, jak aktivovat a rozvíjet spiritualitu. Prožívání vlastní duchovnosti nám dává transcendentní zkušenost, kterou obvykle spojujeme s Bohem, panteistickými bohy nebo duchy, přírodní a vesmírnou silou apod.

---

<sup>78</sup> STRIŽENEC, M. *Súčasná psychológia náboženstva*. Bratislava: Iris, 2001. s. 42–43.

<sup>79</sup> REICH, K. H. *What characterizes spirituality? A comment on Pargament, Emmons and Crumpler, and Stifoss-Hansen*. The International Journal for the Psychology of Religion, 10, 2, 125–128.

Rozumem si tuto svoji zkušenost můžeme zařadit i do jiných, než jenom náboženských systémů.

V současném globalizovaném světě se setkávají různé kultury, a to i v oblasti náboženství a filozofie. Tato pestrost, mnohost a dostupnost téměř všeho, přináší, mimo jiné, i těžkosti spojené s orientací a s volbou. Neschopnost se zorientovat v myšlenkovém poli a zvolit si hlavní orientační body své myšlenkové mapy je patrná především ve společnostech, kde jsou u značné části populace zpřetrhány vazby s vlastními duchovními tradicemi.

## 2.3 Spiritualita z pohledu psychologie

Psychologie se zabývá chováním a prožíváním člověka, jeho psychickými jevy, procesy a stavy. Psychologie je postavena na základech filozofie, i když v současnosti tvoří samostatný vědní obor. Psychologie je součástí některých filozofických koncepcí člověka. Nauka o duši je rozpracována například u Platóna, Aristotela a dalších starořeckých, ale i středověkých a novověkých filozofů. O některých koncepcích jsem se zmínil v rámci filozofického pohledu na tuto problematiku.

V novodobé psychologii, která se koncipovala v průběhu 18. a 19. stol., se vytvořily různé *teorie osobnosti*<sup>80</sup>, pojednávající o člověku a jeho vnitřním a vnějším světě, faktorech a silách, které ovlivňují jeho psychiku. Každá tato teorie zachází s pojmy duše a duch po svém způsobu. Asi nejvíce s těmito pojmy pracovali C. G. Jung ve své *analytické teorii*, Abraham H. Maslow a Carl R. Rogers jakožto představitel *teorie „já“*, označované také jako *humanistická psychologie*, dále pak Stanislav Grof, hlavní představitel (společně s již zmiňovaným A. H. Maslowem) *transpersonální psychologie*,

---

<sup>80</sup> DRAPELA, V. I. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-251-3.

která se zabývá i transpersonálními, mystickými nebo neobvyklými stavy vědomí, a Viktor E. Frankl, zakladatel *logoterapie*. V současné době se z řad psychologů tématem lidské duše a spirituality zabývá především David Fontana a americký analytický psycholog James Hillman.

**David Fontana** pojem spiritualita spojuje se „*zakoušením, radováním se z klidu a míru a uvědomění si významu života*.“<sup>81</sup> **R. A. Emmons** uvádí definici spirituality, která je eklektická a zahrnuje v sobě některé důležité proudy v psychologii, především Franklovu logoterapii a humanistickou psychologii: „*Hledání smyslu, jednoty, propojenosti, transcendence a nejvyššího lidského potencionálu*.“<sup>82</sup> R. A. Emmons vidí spiritualitu jako jednu z možných forem inteligence, přičemž uvádí pět jádrových složek spirituality:<sup>83</sup>

- *schopnost transcendence*
- *schopnost zažít zvýšené stavy vědomí*
- *schopnost posvěcovat každodenní zkušenost*
- *schopnost využít spirituální zdroje k řešení problémů*
- *schopnost být ctnostný.*

---

<sup>81</sup> FONTANA, D. *Cesty ducha v moderním světě. Možnosti duchovního růstu z pohledu psychologie a spirituálních tradic*. Praha: Portál, 1999. s. 69. ISBN 80-7178-239-4.

<sup>82</sup> EMMONS, R. A. *The psychology of ultimate concerns*. New York: Guildford Press, 1999, s. 5.

<sup>83</sup> EMMONS, R. A. Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition, and the Psychology of Ultimate Concern. *International Journal for the Psychology of Religion* [online]. 2000-01-01, 10, 1, [cit. 2011-04-27]. s. 3–26. Převzato z kolekce Academic Search Complete. Dostupný z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&an=3187265>. ISSN 10508619.

Jedním ze znaků inteligence člověka je to, že se v průběhu života vyvíjí. To platí i pro spiritualitu. Vývoj spirituality, jakožto součásti lidské víry, se snažil objasnit **David Elkind**<sup>84</sup>, který pro své výzkumy vzniku víry u dětí, aplikoval Piagetovu teorii kognitivního rozvoje člověka. Elkind tvrdí, že víra v Boha má svůj původ v touze dítěte nalézt ve světě trvalý objekt. Náboženství definoval jako zvnitřněnou formu adaptace okolního světa, jejíž rozvoj závisí na stupni psychického vývoje daného jedince.

Autorem patrně nejznámější teorie rozvoje víry se stal **James Fowler**, jenž vydal v roce 1981 knihu s názvem *Stages of Faith*.<sup>85</sup> Tomuto dílu předcházelo více než 220 empirických studií. Zmíněná práce integruje poznatky vývojové psychologie, především v oblasti kognitivního vývoje člověka s otázkou po smyslu. Důležitým východiskem pro Fowlera byla Kohlbergova teorie stadií morálního vývoje člověka.<sup>86</sup>

Víra se podle Fowlera rozvíjí ve stadiích, které se projevují především ve způsobu, jímž člověk zařazuje zkušenosti života do ucelené a smysluplné skutečnosti. Těžištěm Fowlerovy knihy je úrovněvý model víry a pojem *faith*. J. Fowler je přesvědčen, že funkční a přiměřená forma víry umožňuje člověku nalézt smysl a řád v každé periodě života. S rostoucí náročností životních úkolů se proměňuje i lidská víra, jejíž rozvoj úzce souvisí s mentální zralostí. Fowlerův model rozvoje víry si můžeme představit jako jednotný proces budování, v němž probíhá současně výstavba i rekonstrukce.

---

<sup>84</sup> ELKIND, D. The Child's conception of his religious identity. In: CHALUPNIAK, R., KOSTORZ, J., SPYRA, W. *Aktywizacja w katechezie. Słanza scy zagrożenie?* Opole: Opolska Biblioteka Teologiczna, 2002, s. 26.

<sup>85</sup> FOWLER, W. J., *Stages of Faith. The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning*. Harper: San Francisco, 1995.

<sup>86</sup> FOWLER, W. J., *Stages of Faith. The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning*. Harper: San Francisco, 1995, s. 86.

J. Fowler přiřazuje víře následující stadia:

- nediferencovaná víra
- intuitivně-projektující víra
- myticko-doslovná víra
- synteticko-konvenční víra
- individuálně-reflektující víra
- spojující víra
- univerzalizující víra.

Vrcholná stadia lidské víry se podle Fowlera projevují mimo jiné i tím, že dochází k integraci poznatků a prožitků člověka, ke schopnosti vnímat paradoxy života, včetně toho, že čím více se člověk stává odhodlaným, silným a svébytným, tím více má tendenci se dávat světu a sloužit mu, a umí být osvobozen od norem, které dodržuje a kterým věří.

Druhá polovina 20. stol. se vyznačuje mimo jiné i tím, že se začíná prosazovat holistický, systémový pohled na člověka. V oblasti psychologie to znamená zkoumání jak psychologických struktur, tak i procesů. Jeden z prvních psychologů, který si všímal některých podobných výsledků zkoumání v oblasti biologie, fyziky, psychologie, ale též náboženství a mystiky, byl C. G. Jung. *„Dříve či později se jaderná fyzika a psychologie nevědomí k sobě těsně přiblíží, neboť oba obory nezávisle na sobě a z opačných směrů postupují do oblasti transcendentna. Psyché nemůže být odlišná od hmoty, neboť jak jinak by mohla hmotou hýbat? A hmota nemůže být zcela jiná než psyché, vždyť jak jinak by ji mohla vytvářet? Psyché*

*s hmotou existují v tomtéž světě a každá z nich je součástí té druhé, jinak by jakékoliv vzájemné působení nebylo možné.*<sup>87</sup>

Do svého psychologického systému Jung zařadil pojem bytostné Já, kterým vyjadřuje lidskou podstatu a spojitost s božským principem a s přírodou. Jung si je vědom rozdílných výkladů pojmu duše a duch. Sám s nimi obvykle nakládá v kontextu dané kultury, filozofie a víry.

Jedním z nejúplnějších psychologických systémů, kde je zdůrazňován holistický pohled na člověka, a který sjednocuje odlišné psychologické školy, je spektrální psychologie založená **Kenem Wilberem**.<sup>88</sup> Sjednocuje mnoho západních i východních přístupů. Wilber rozeznává čtyři úrovně vědomí: úroveň ega, biosociální úroveň, existenciální úroveň a úroveň transpersonální. Transpersonální prožitky znamenají rozšíření vědomí za běžné hranice vnímání a dávají možnost vnímat a porozumět duchovním záležitostem a otázkám duálního charakteru: subjekt versus objekt, život versus smrt apod. Transpersonální úroveň je úroveň kolektivního nevědomí a jevů s ním spojených, jak to popisuje jungiánská psychologie. Je to stav vědomí, kdy se člověk cítí být propojen s celým světem, kosmem.

**Abraham Maslow**<sup>89</sup> považuje spiritualitu za velmi důležitou lidskou potřebou, a její naplňování činí život člověka bohatší a rozvinutější. Naopak, nenaplňování této potřeby může vést k nemoci. Pokud člověk nenaplňuje svoji potřebu vnímání a rozvíjení vlastní spirituality, má pocit, že je životem vláčen, že je pouhou figurkou nebo kolečkem v soustrojí, bez možnosti uplatnění vlastní vůle a tvořivosti. Ztrácí se tak ze života motivace a smysl, taktéž radost. Dochází ke stagnaci, neprobíhá

---

<sup>87</sup> CAPRA, F. *Bod obratu*. Praha: Maťa, 2002. s. 397. ISBN 80-85905-42-6.

<sup>88</sup> CAPRA, F. *Bod obratu*. Praha: Maťa, 2002. s. 407–417. ISBN 80-85905-42-6.

<sup>89</sup> ČIERNÁ, J.; MAMULA, J. Duchovní témata a krize. In *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002. s. 316–319. ISBN 80-7178-696-9.

sebeaktualizace, seberealizace, člověk se stává neautentickým. To může vést k poruchám vývoje osobnosti.<sup>90</sup>

V psychologii bývá spiritualita nejčastěji uváděna jako jeden z faktorů ovlivňující psychický stav *subjektivní pohody* člověka a kvality jeho života. Pojem *kvalita života* se v různých kontextech používá v ekonomii, sociologii, lékařství, psychologii. V rámci psychologie v současné době existuje několik modelů kvality života (Duality of Life = DOL). Jedním z často používaných modelů je vícedimenzionální model vyvinutý Centrem pro podporu zdraví při Univerzitě Toronto v Kanadě.<sup>91</sup> V tomto modelu je bytí člověka (being) charakterizováno třemi dimenzemi: fyzické bytí, psychologické bytí a spirituální bytí, kterému jsou přiřazeny osobní hodnoty, přesvědčení a víra. **Slováček**<sup>92</sup> zařazuje spirituální aspekty za fyzický, psychický a sociální stav, jakožto čtyři domény plnohodnotného života jedince.

**D. Kováč** rozlišuje tyto zdroje životní spokojenosti a kvality života:<sup>93</sup>

1. Sociální vztahy – péče o druhé, přátelé a známí.
2. Intimní vztahy – manželství, děti a sexualita.
3. Vztah k prostředí – volný čas, práce, bydlení, koníčky.
4. Vztah k vlastní osobě – sebehodnocení, úroveň nezávislosti, péče o sebe.
5. Spiritualita – víra, osobní přesvědčení, morální přesvědčení.

---

<sup>90</sup> ERIKSON, E. H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: NLN, 1999. ISBN 80-7106-291-X.

<sup>91</sup> UNIVERSITY TORONTO, CANADA. *The quality of life model*. [online]. 2008-09-28, [cit. 2011-04-28]. Dostupné z: <http://www.utoronto.ca/qul.concepts.htm>.

<sup>92</sup> SLOVÁČEK, L., SLOVÁČKOVÁ, B., JEBAVÝ, L., et al. *Kvality života onkologicky nemocných: koncepční model, možnosti měření*. Vojenské zdravotnické listy. 2005, roč. 74., č. 5., s. 180–182.

<sup>93</sup> KOVÁČ, D. *Kvalita života-naliehava výzva pro vedu nového storočia*. Československá psychologie, 2001, roč. 45, č. 1. s. 33–34.



Velmi přínosné psychologické výzkumy v oblasti spirituality prováděl **R. L. Piedmont**,<sup>94</sup> autor dotazníku *Spiritual transcendence Scale*. Piedmont považuje spirituální transcendenci za potencionální šestý faktor osobnosti, nezávislý na pěti faktorech *modelu Big Five*: neuroticismus, extraverze, otevřenost vůči zkušenostem, přívětivost, svědomitost. O spirituální transcendenci se Piedmont vyjadřuje jako o „*schopnosti jedinců vystoupit z jejich bezprostředního vědomí času a místa, a vidět život z širší, mnohem objektivnější perspektivy. Transcendence je základní schopnosti jednotlivce, zdrojem skutečné motivace.*“<sup>95</sup>

Piedmont popisuje tyto dimenze spirituálních, transcendentních zážitků:<sup>96</sup>

- pocit propojenosti (jedinec je součástí něčeho většího)
- univerzalita
- naplněnost modlitbou
- tolerance paradoxů
- neodsuzování
- existencialita (touha žít přítomností a chápání zkušeností jako příležitostí k růstu)
- vděčnost.

---

<sup>94</sup> HŘEBÍČKOVÁ, M., URBÁNEK, P., ČERMÁK, I. *Psychometrické charakteristiky NEO osobnostního inventáře (NEO-PI-R) pro sebeposouzení a posuzování druhého*. Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2002.

<sup>95</sup> PIEDMONT, R. L. *Does spirituality represents the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and The Five-factor Model*. Journal of Personality 67:6, 1999. s. 988.

<sup>96</sup> PIEDMONT, R. L. *Does spirituality represents the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and The Five-factor Model*. Journal of Personality 67:6, 1999. s. 989.

**D. A. Mac Donald,**<sup>97</sup> autor dotazníku *Expressions of Spirituality Inventory*, dospěl faktorovou analýzou k pěti dimenzím spirituality:

Kognitivní orientace zaměřená na spiritualitu: přesvědčení, postoje a vjemy týkající se duchovna, vnímání spirituality jako důležité pro osobní fungování. Nezahrnuje zbožnost a vyjadřování přesvědčení náboženskými prostředky.

Zkušenostně-fenomenologická dimenze spirituality: zážitky popisované jako spirituální, náboženské, mystické, vrcholné (peak), transcendentální a transpersonální.

Existenciální well-being: smysl života a vnímání sebe sama jako schopného zvládat těžkosti života a omezení lidské existence.

Víra v paranormální jevy: především paranormální jevy psychologické podstaty – mimosmyslové vnímání, předtuchy, psychokineze; dále pak např. víra v čarodějnictví, duchy a zjevení.

Zbožnost (religiousness): vyjadřování spirituality náboženskými prostředky, vztahuje se především na zbožnost tzv. západního typu, tedy judaisticko-křesťanské formy náboženské víry a praxe; zahrnuje přesvědčení, postoje a chování.

Velmi podrobný a kvalitní výzkum v oblasti spirituality a její úlohy v životní pohodě člověka a kvality života u mladých lidí prováděla **Irena Ocetková**.<sup>98</sup> Respondenti s vyšší mírou spirituality jsou podle výsledků jejího výzkumu spokojenější v oblasti fyzické, psychosociální, psychické, spirituality, materiální, finanční, uspořádání domova, sexu, práce atd. Přisuzují zmíněným oblastem vyšší význam ve svém životě, mají větší

---

<sup>97</sup> MacDONALD, D. A. *Spirituality: Description, Measurement, and Relation to the Five Factor Model of Personality*. Journal of Personality 68:1, 2000. s. 153–197.

sebeúctu a pozitivnější postoj k životu. Ve všech sledovaných oblastech vykazují vyšší spokojenost a vyšší kvalitu života.<sup>99</sup> Z českých autorů, kteří se věnují **psychologii náboženství a spirituality**, je pravděpodobně nejznámější **Pavel Říčan** a **Vladimír Smékal**. Na Slovensku se této problematice věnuje **Michal Stríženec**,<sup>100</sup> který spiritualitu popisuje jako „*individuální prožitek posvátna, zaobírání se konečnými, nejvyššími záležitostmi*“ (*ultimate concerns*). *Spiritualita je dynamický proces, snaha o získání poznatků o „vyšší síle“, o udržování vtahu s touto silou a uplatnění spirituálního přesvědčení v běžném životě.*“

**V. E. Frankl** dává lidskou spiritualitu do přímé souvislosti s hodnotovým systémem člověka a s jeho potřebou nalézat smysl svého konání.<sup>101</sup> Duchovní život člověka, spiritualitu, vidí jako oblast, kde se formují kritéria hodnot, i **Jaro Křivohlavý**.<sup>102</sup>

Další oblastí psychologie, kde se setkáváme s pojmem spiritualita, je řešení krizových stavů člověka, kde se výrazným způsobem projevuje úroveň lidské spirituality, jakožto domény hodnot a smyslu. Každá změna, která se v člověku odehrává, s sebou nese restrukturalizaci vnímání, prožívání, myšlení, názorů, postojů, hodnot atd. Život je neustálý proces, neustálá změna. Přesto má svůj cyklický rytmus, určité stabilní body, které nám dodávají pocit jistoty. Pokud se však odehraje velmi prudká změna, může vyústit v krizi, kterou člověk vnímá jako ztrátu jistot, kdy se „zhroutí“ jemu alespoň částečně známý svět, ve kterém se dokázal orientovat.

---

<sup>98</sup> OCETKOVÁ, I. *Úloha spirituality v životní pohodě a kvalitě života u mladých lidí. Disertační práce*. Brno: Masarykova universita, 2007.

<sup>99</sup> OCETKOVÁ, I. *Úloha spirituality v životní pohodě a kvalitě života u mladých lidí. Disertační práce*. Brno: Masarykova universita, 2007. s. 166–172.

<sup>100</sup> STRÍŽENEC, M. *Psychologické aspekty spirituality*. Praha: Československá psychologie, 2001. s. 118.

<sup>101</sup> FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1997. s. 81. ISBN 80-85139-63-2.

<sup>102</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 279. ISBN 80-7178-551-2.

Spouštěčem krize může být neočekávaná změna, která je obvykle spojená se ztrátou, pohromou či katastrofou, nebo krize spojené se zráním a vývojem, který popisuje **E. Erikson**.<sup>103</sup> Krize je pro člověka ohrožující, ale zároveň v sobě může nést potenciál změny k uzdravení, posílení, vyrovnanosti. Může mít katarzní účinky a posunout člověka v jeho vývoji dál.

Jako **psychospirituální krize** bývá označována taková krize, která se projevuje transpersonálními zážitky, změněnými stavy vědomí nebo rozšířením vědomí.<sup>104</sup> Do nedávné doby byla pro své projevy některými psychology považována za psychopatologický projev nemocné psychiky člověka. Jedná se totiž o prožívání velmi neobvyklých realit, světů a stavů, které byly sice známy a popsány v různých mystických, šamanských a jiných mapách vědomí, nebyly však brány příliš vážně v moderní vědě. Až díky některým antropologům a psychologům došlo k vážnějšímu zájmu o tuto problematiku. **D. Vodáčková** rozlišuje psychospirituální krizi od psychózy mj. tím, že jedinec má schopnost nahlížet na své změněné stavy vědomí a umí je odlišit od těch obvyklých. To znamená, že nedochází k dezorientaci a neschopnosti jedince rozlišit jednotlivé reality.<sup>105</sup>

## 2.4 Spiritualita z pohledu biologie

Z biologického hlediska je člověk živočišný tvor vyššího řádu, to znamená, že tělo se skládá z různých orgánů, které svými funkcemi zajišťují život a vývoj člověka. Základní jednotkou těla je buňka a její části. V biologii se s pojmy *duše* a *duch* příliš často nesetkáme. Biologie se soustředí na

---

<sup>103</sup> ERIKSON, E. H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Nakladatelství LN, 1999. ISBN 80-7106-291-X.

<sup>104</sup> GROF, S.; GROFOVÁ CH. *Nesnadné hledání vlastního já. Růst osobnosti pomocí transformační krize*. Praha: Chvojko nakladatelství, 1999. s. 7. ISBN 80-86183-10-6.

<sup>105</sup> VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence. Krize v životě člověka. Formy krizové pomoci a služeb*. Praha: Portál, 2002. s. 37, 329-357. ISBN 80-7178-696-9.

poznání těla člověka takovým způsobem, který je měřitelný. Přesto i v této vědě existují dvě protikladné skupiny teoretických biologů, které bývají označovány jako vitalisté a mechanisté.<sup>106</sup>

**Mechanicisté** mají za to, že všechny živočišné a rostlinné procesy lze vysvětlit fyzikálními a chemickými pojmy. Základní jednotkou lidského těla je buňka, a proto se většina úsilí těchto biologů soustředí na buňku. Zformovala se tak buněčná teorie, embryologie, mikrobiologie, bakteriologie, biochemie a další vědní obory.

**Vitalisté** prohlašují, že je nutné vzdát se ryze materialistických pojmů a zavést nějaké jiné, například pojem životní síly, tj. pojmy, které nemohou být redukovány na pojmy fyzikální nebo chemické. Bez takových nematerialistických idejí není podle vitalistů možné uspokojivě vysvětlit poznatky, které máme o chování živých bytostí. Nejde jen o buňku samotnou, ale o celý organismus. Toto pojetí odpovídá koncepci člověka, která duchovní složku připouští.

Vitalistickou ideu v poslední době oživil **Rupert Sheldrake**,<sup>107</sup> který postuloval existenci nefyzikálních ***morfogenetických polí***, v kterých se udržují a vyvíjí biologické formy. R. Sheldrake se zabývá otázkou, proč věci mají ten nebo onen tvar, vzor a organizaci. Nezůstává pouze u buněk. Zajímá ho, jak jsou formovány atomy, krystaly, zvířata, společnost, galaxie, atd. Podle Sheldraka se všechny věci organizují zevnitř. Nedrží pohromadě díky působení nějakých vnějších sil. Všechny přírodní systémy jsou organizovány samy ze sebe, díky morfickému poli, které obsahuje potřebné informace k sebeorganizaci. R. Sheldrake věří, že svět má

---

<sup>106</sup> POPKIN, R. H., STROLL, A. *Filozofie pro každého*. Praha: Ivo Železný, 2000. s. 176. ISBN 80-0257-4.

<sup>107</sup> SHELDRAKE, R. *A New Science of Life*. Los Angeles: Tarcher, 1981.

paměťovou databanku všech morfických polí všech věcí.<sup>108</sup> V této hypotéze můžeme spatřit Platónovu myšlenku idejí a vzorců, podle kterých se formuje materiální svět. Sheldrakovo morfogenetické pole je předlohou, plánem, idejí pro rozvinutí se věcí. Morfogenetické pole pro mitochondrii (buněčná elektrárna) je v buněčném jádru, morfogenetické pole pro buňky je ve tkáni, pole tkáně v orgánu atd.

Vedle vitalistické teorie stojí **organismická biologie**, kterou ve své knize *Tkáň života, nová syntéza mysli a hmoty*, popisuje **Fritjof Capra**.<sup>109</sup> Organismická biologie se, podobně jako vitalistická teorie, nezaměřuje na funkce, ale na organizaci. **Ross Harison**, jeden z prvních exponentů organismické školy, identifikoval konfiguraci a vztah jako dva důležité aspekty organizace. Termín **systém**, pro označení jak živých organismů, tak i sociálních systémů použil poprvé biochemik **Lawrence Henderson**. Od té doby se systémem začíná rozumět integrovaný celek, jehož podstatné vlastnosti vznikají ze vztahů mezi částmi systému. **Systémové myšlení** potom znamená porozumění jevům v kontextu většího celku. Na úrovni medicíny se tak nervový systém, endokrinní a imunitní systém, které byly zkoumány odděleně, setkávají v psychosomatické síti lidského těla.<sup>110</sup>

## 2.5 Spiritualita a kvantová fyzika

Ve fyzice se s pojmy *duše*, *duch*, *spiritualita* téměř vůbec nezachází. Tyto pojmy můžeme nalézt v metafyzice, která je v dnešní době řazena do filozofie. Přesto se, zvláště od druhé poloviny dvacátého století, objevují snahy některých fyziků o využívání zmíněných pojmů v rámci fyziky.

---

<sup>108</sup> SHELDRAKE, R. Co si vesmír pamatuje. In *MANA*, Časopis rozšířeného vědomí, č.3. Jaro, 1996, s. 6-12. Praha: SCARABEUS, 1996.

<sup>109</sup> CAPRA, F. *Tkáň života. Nová syntéza mysli a hmoty*. Praha: ACADEMIA, 2004. s. 37-39. ISBN 80- 200-1169-2.

<sup>110</sup> CAPRA, F. *Tkáň života. Nová syntéza mysli a hmoty*. Praha: ACADEMIA, 2004. s. 252-254. ISBN 80- 200-1169-2.

Zvláště ve spojitosti s kvantovou fyzikou a některými výzkumy z této oblasti můžeme slyšet argumentaci potvrzující existenci spirituality.

V 30. letech 20. stol. vznikla *kvantová teorie vědomí*, kterou rozpracoval biolog **J. B. S. Haldane**.<sup>111</sup> Tato teorie je založena na hypotéze, že jednotlivé oscilace neuronů jsou propojeny sjednocující oscilací o frekvenci 40 Hz, která nám umožňuje vnímat jednotlivé vjemy v jednom uceleném obraze. Toto komplexní vnímání může v sobě zahrnovat, podle stupně rozšíření vědomí, i transcendentní povahu věcí, nebo také všechny dimenze věcí, tzn. od duchovní až po fyzickou.

To je možné díky sjednocující oscilaci, frekvenci mozkových vln, kterými se terciální psychické procesy vyznačují. Na jednotlivé podněty reagují specifické systémy neuronů zapojených buďto sériově (logika, racionalita), nebo v sítích (tvary, emoce). Předávají si chemické látky a elektrické signály různých frekvencí. Vznikají tak dva různé psychické procesy:

- a) síťové zapojení, primární procesy, oblast nevědomí, spánku a snů, pudy
- b) sériové zapojení, sekundární procesy, svět vědomí, logiky, racionality.

Oba dva tyto procesy se vyznačují různou oscilací neuronů, jejichž frekvence se sjednocují, a vznikají tak terciální psychické procesy. Již sjednocená frekvence, díky níž vnímáme celý předmět, má různou vlnovou délku v závislosti na stupni bdělosti (delta, theta, alfa, beta, gama).

---

<sup>111</sup> ZOHAR, D., MARSHALL, I. *Spirituální inteligence*. Praha: Mladá fronta, 2003. s. 83-84. ISBN 80- 204- 1030-9.

V 50. letech podpořil kvantovou teorii vědomí fyzik **David Bohm**,<sup>112</sup> který se také zabýval těsnou analogií mezi kvantovými procesy a myšlenkovými procesy člověka. Podle Bohma jsou jednotlivé části kvantového systému tak plně integrovány, že se chovají jako jediný a jednotný celek. Podle této teorie má tedy i lidstvo koherentní povahu, i když je to seskupení různých jednotlivců. Podle převládajících znaků a vlastností se tak dá hovořit o lidstvu jako o systému. Chování člověka a stav jeho vědomí je ovládán celým systémem, ale platí to i obráceně, člověk jako jednotlivec dokáže svým vědomím a chováním měnit podobu systému, světa. Vesmír je podle D. Bohma uspořádán tak, že celek je zahrnutý v každé jeho části. Tuto teorii znázorňoval pomocí hologramu. Své výzkumy na poli fyziky Bohm využíval i v oblasti filozofie, náboženství a psychologie.<sup>113</sup>

Některé Bohmovy hypotézy jsou využívány pro vysvětlení paranormálních jevů a byly podkladem pro mnoho dalších teorií. Panpsychická teorie je založena na hypotéze, že základní vlastností hmoty je *proto-vědomí*.<sup>114</sup> Vědomí proniká celým universem i všeho jeho složkami. Některé Bohmovy hypotézy byly vědecky vyvráceny.

Snad nejvíce zviditelnil propojenost kvantové fyziky se spiritualitou rakousko-americký fyzik **Fritjof Capra** ve svých knihách *Tao fyziky*, *Bod obratu* a *Tkáň života. Nová syntéza mysli a hmoty*. Stejně jako třeba D. Bohm a řada dalších autorů, i F. Capra nalézá spojitosti a jistou podobnost mezi výsledky některých vědeckých výzkumů a náboženstvím, buddhismem, taoismem atd.

---

<sup>112</sup> ZOHAR, D., MARSHALL, I. *Spirituální inteligence*. Praha: Mladá fronta, 2003. s. 83-84. ISBN 80- 204- 1030-9.

<sup>113</sup> KRISHNAMURTI, J., BOHM, D. *The Future of Humanity*. San Francisco: Harper and Row, 1986. ISBN 966271742 X.

<sup>114</sup> ZOHAR, D., MARSHALL, I. *Spirituální inteligence*. Praha: Mladá fronta, 2003. s. 81-82. ISBN 80- 204- 1030-9.



Posun od mechanistického pojetí světa znovu otvírá prostor našeho vnímání světa a člověka s jeho duchovní dimenzí. To, co se děje ve filozofii, už od dob jejího počátku, totiž boj mezi studiem látky a formy, můžeme sledovat i v biologii, fyzice, a dalších oborech. Studium živých systémů však nutně potřebuje studium látky i formy, a jejich odlišné přístupy. Studujeme-li složení látky, pak měříme a vážíme. Abychom porozuměli nějaké formě, musíme mapovat, jak jsou utvářeny vztahy. V živých systémech se vždy prolíná kvantita s kvalitou.

## 2.6 Spiritualita a výzkumy mozku

Výsledky některých výzkumů týkajících se mozku potvrzují hypotézu, že je možné, že existuje to, co bývá označováno pojmem spiritualita. Americký neurochirurg **Karl Pribram**<sup>115</sup> proslul především svojí *holografickou hypotézou o činnosti mozku*. Svoje znalosti a zkušenosti práce z neurochirurgie využíval pro svoje psychologické a filozofické hypotézy. Mimo jiné došel i k podobným závěrům jako například doktor **Persinger**,<sup>116</sup> že duchovní, mystické a náboženské zážitky se projevují aktivitou ve spánkových lalocích. Spánkové laloky jsou těsně spojeny s limbickým systémem, emociálním a paměťovým centrem mozku. Persingerovy práce ukazují, že když jsou stimulována tato emocionální centra, nastane zvýšená aktivita také ve spánkových lalocích. Naopak zvýšená aktivita spánkových laloků má silné emocionální účinky. Účast hippokampu (střežního pro paměť) znamená, že i když duchovní zážitek se zvýšenou aktivitou spánkových laloků trvá pouze několik sekund, může mít silný a trvalý emocionální vliv na celý život člověka. Zahrnutí limbického systému také

---

<sup>115</sup> PRIBRAM, K. H. *Mozek a mysl. Holonomní pohled na svět*. Praha: Gallery, 2000. ISBN 80-86010-19-8.

<sup>116</sup> ZOHAR, D., MARSHALL, I. *Spirituální inteligence*. Praha: Mladá fronta, 2003. s. 90-91. ISBN 80- 204- 1030-9.

ukazuje důležitost emocionálního faktoru v náboženské či duchovní zkušenosti, v kontrastu k pouhé víře, která může být zcela intelektuální.

Souvislosti mezi emocemi, myslí, vědomím, meditací, duchovními prožitky a činností mozku zkoumal i tým odborníků, který za tímto účelem sestavil **Daniel Goleman**.<sup>117</sup> Výsledky této práce jsou shrnuty v knize *Destruktivní emoce*, v které zřetelně hovoří o tom, že to, co nazýváme spiritualitou, zkušeností člověka s vlastní duchovností, reálně existuje.

Ke stejným závěrům došel i například **Dr. František Koukolík**.<sup>118</sup> Podle něho je zdravá spiritualita něco naprosto normálního a možná optimálního.

Poznatky z věd, jako je fyzika, biologie, neurologie apod., je velmi problematické využít ve filozofii a náboženství. Víra a věda jsou dva odlišné způsoby poznávání reality.

Podle mého názoru musí nutně docházet ke zkreslení informací vždy v těch případech, kdy není jednoznačné, co znamenají pojmy, s kterými se zachází. Jelikož pojmy *duše, duch, duchovní, spirit, spirituální*, patří právě do této oblasti slov, jejichž význam je nejednoznačný, nelze nikdy dojít k jednoznačným závěrům. Z vědeckého hlediska je neplatný výrok typu: „*Vědecké závěry v oblasti výzkumu mozku dokázaly, že spiritualita reálně existuje*“. Žádný vědecký výzkum nemůže potvrdit, nebo vyvrátit něco, co je vědecky neuchopitelné. Podle mého názoru nelze tvrdit, že by biologie, fyzika nebo výzkumy mozku dokázaly, nebo popřely, zda spiritualita existuje či nikoliv. Mohu si to myslet, mohu tomu věřit, a pro mě a pro další stejně smýšlející to bude mít platnost. Je však zapotřebí rozlišovat mezi názorem, který může být založen na víře, a vědecky doložitelnými fakty. Pokud jsou přítomny v jednom výroku obě dvě složky našeho

---

<sup>117</sup> GOLEMAN, D. *Emoční inteligence*. Praha: Columbus, 1997. ISBN 80-85928-48-5.

<sup>118</sup> KOUKOLÍK, F. Spiritualita. In *Baraka. Časopis pro nový věk*. Praha: Roiva, 1999. Č. 12.

poznání, víra i věda, mělo by to být na základě použití slov, např.: *myslím si*, nebo *věřím*, patrné.

## 2.7 Shrnutí výkladů pojmů duch, duše a spiritualita

Ve výše uvedeném textu jsem se snažil o stručný přehled výkladu pojmů *duch*, *duše* a *spiritualita*. Ale i tento přehled, který nepostihuje všechny existující výklady zmíněných pojmů, je natolik obsáhlý, že se pokusím o jeho shrnutí, a poté o vlastní definici. Ve výkladech pojmů duch, duše a spiritualita jsem porovnával znaky, jako například vztah daného pojmu k ostatním složkám člověka, měnnost či stálost, původ a funkce popisovaného pojmu. Došel jsem k následnému rozdělení.

### Duch

**1. *Duch* (lat. *spiritus*)** je základní, všude přítomnou, nezničitelnou a stále trvající jednotkou celého světa. Je to síla, která vytváří život, vším proniká a nabývá tvarů podle hmotného světa, kterým ovšem není omezena. Někdy bývá tato prazákladní síla a jednotka označována jako jeden aspekt Boha. Vzhledem k tomu, že je uváděna jako prvotní síla, která předcházela světu hmoty, který pomáhala tvořit, bývá jí přisuzována vyšší důležitost než hmotě, světu tvarů a podob. Tato síla se může projevovat v různých fyzikálních silách a ve hmotných podobách. V člověku se projevuje v obou jeho složkách: v duši i v těle. V duchu je spatřován směr a princip života, tedy to základní. Duch je podle Junga vyšší než intelekt, který je pouze jeho jednou částí, vedle mysli, srdce a citu.<sup>119</sup>

---

<sup>119</sup> JUNG, C. G. *Člověk a duše*. Praha: Academia, 1995. s. 191. ISBN 80-200-0543-9.

Na začátku knihy Genesis, kde se mluví o počátku světa, se píše: „*Tma byla nad propastí, ale nad vodami se vznášel Boží Duch.*“ (Gn 1,2). Jde o zrození z dechu Boha, analogické původu veškerenstva. To je protiklad ducha oproti všemu, na co můžeme ukázat a co můžeme příčinně popsat.

Antropocentrické pojetí přiznává nárok na dimenzi ducha pouze člověku, nikoliv ostatním tvorům. Většina přírodních národů však neomezuje činnost ducha na člověka.

2. **Duch** jakožto produkt *duše*. Duše, nebo hmota jsou v této koncepci považovány za základní jednotky člověka.

O duchu se v tomto pojetí hovoří spíše jako o produktu duševních sil jednoho nebo více lidí. Např. člověk silného ducha, tj. člověk, který se díky svým volným a charakterovým vlastnostem jeví jako silný. Aristotelés rozeznává ducha od duše. Duše je vlastní všemu organickému, kdežto duch je pouze v člověku a je výsledkem lidského myšlení. Tento názor rozvíjí i R. Descartes, když tvrdí, že veškerá podstata ducha spočívá v myšlení, tak jako podstata hmoty spočívá v rozprostraněnosti.<sup>120</sup> V podobném smyslu pak hovoříme i o duchu doby, tj. souhrnu jistých specifických charakteristik daného období. Lze takto hovořit i o duchu místa, *genius loci*. Zde se jedná o výslednici sil přírodních a lidských.

Obě dvě varianty výkladu pojmu *duch* znamenají to, co není vždy samo o sobě zřejmé, nebo to nelze poznat lidskými smysly. Duch nemá tělo, i když se v těle projevuje. Není tedy žádného jednoho konkrétního neměnného tvaru, ale plyne, prolíná se hmotou a nabývá různé tvary a formy. Vystihuje ho též řecké slovo PNEUMA, které má původ ve slově

---

<sup>120</sup> SDRUŽENÍ PRO OTTŮV SLOVNÍK NAUČNÝ *Ottův slovník naučný*, sv. VIII. Olomouc: Paseka / Argo, 1997. s. 128. ISBN 807203-136-8.

PNEIN – „dýchat“, „foukat“, „vát“. PNEUMA je také řecký filozofický a mysterijní výraz pro prostupující bytostné působení.<sup>121</sup>

## **Duše**

1. **Duše** jakožto základní substance, která je podstatou celého světa. Může být výsledkem stvoření (axiom existence nadpřirozené, božské, stvořitelské bytosti), nebo je sama o sobě prvotní, nevzniká ani nezaniká, je věčná. Často bývá tato koncepce označována jako nemateriální pojetí duše.

2. **Duše** jakožto dimenze organismu, která zaniká současně s tělem. V tomto pojetí má duše materiální povahu.

Jak lze vidět, náhled na duši může být stejný jako na ducha. Záleží na filozofickém rámci, do kterého je výklad pojmu posazen.

## **Spiritualita**

V určitých slovních spojeních jsou pojmy *duše* nebo *duch*, *duchovní*, a zvláště pojem *duchovnost* nahrazovány pojmy *spirit*, *spirituální*, *spiritualita*. Všechny tyto pojmy se mohou různit ve svém významu, nebo mohou být ekvivalentní.

V další části této práce budu více používat pojem *spiritualita*, který vymezuji pro potřeby této práce takto:

**Spiritualita je duchovní dimenzí člověka. Projevuje se především sebeaktualizací, transcendencí, celistvostí, propojeností, smysluplností a dalšími vrcholnými prožitky, které mohou mít extatický, mystický, nebo náboženský charakter.**

---

<sup>121</sup> KRATOCHVÍL, Z. *Výchova, zřejmost, vědomí*. Praha: Herman & synové, 1995.

Z uvedeného je patrné, že se opírám především o humanistickou psychologii. Zmíněné pojmy podrobněji popisují v kapitole 3.1 Cíle výchovy ke spiritualitě.

Pro přesnější charakteristiku spirituality, zvláště pro potřeby výzkumu, rozlišuji pět dimenzí spirituality podle **D. A. MacDonalda**: kognitivní (přesvědčení, postoje), zkušenostně-fenomenologická (spirituální, transcendentální, vrcholné zážitky), existenciální (well-being), víra v paranormální jevy a zbožnost. Toto pojetí je v souladu s **Piedmontovou**<sup>122</sup> škálou spirituálních, transcendentních zážitků: pocit propojenosti, univerzalita, naplněnost modlitbou, tolerance paradoxů, neodsuzování, existencialita, vděčnost. Velmi blízký je též **Rogersův dobrý život**,<sup>123</sup> který je charakterizován takto: vzrůstající otevřenost prožívání, existenciální kvalita žití, vzrůstající důvěra v organismus a využívání osobního potenciálu.

## 2.8 Duchovní život

Všichni jsme, podle mého názoru, spirituální bytosti, ale ne vždy žijeme spirituální život, tzn., že ne vždy vnímáme svoji spiritualitu, a dokážeme naplňovat potřeby s ní spojené. Znovu si vypůjčím citaci z Bible: „*Kdo se oddá Pánu, bude s ním jeden duch*“ (1K 6,17). Philip Sheldrake<sup>124</sup> ve své knize *Spiritualita a historie* k tomu uvádí jednu velmi důležitou poznámku. Být s Pánem jeden duch, v pavlovském pojetí, znamená žít tak, abych se neprotivil Duchu božímu, Pánu. Duchovní život tedy v sobě zahrnuje nejenom činnost a rozpoložení naší mysli a duše, ale i těla. Patří sem tedy

---

<sup>122</sup> PIEDMONT, R. L. *Does spirituality represents the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and The Five-factor Model*. Journal of Personality 67:6, 1999. s. 989.

<sup>123</sup> KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1998. s. 54–58. ISBN 80-7178-414-1.

<sup>124</sup> SHELDRAKE, P. *Spiritualita a historie. Úvod do studia dějin a interpretace křesťanského duchovního života*. Brno: CDK, 2003. s. 43-44. ISBN 80-7325-017-9.

vše, co člověk prožívá a činní: pracovní aktivity, volnočasové aktivity, sport, umění atd., způsoby myšlení, komunikace, chování, dodržování pravidel, zákonů, morálních zásad atd. Současně nám připomíná, že duchovní život je možný jedině tehdy, jsme-li schopni se oddat, důvěřovat. Míra důvěry je ovlivněna naší zkušeností a poznáním toho, čemu chceme důvěřovat.

Z pohledu humanistické psychologie bychom řekli, že duchovní život znamená žít takovým způsobem, který vede k individuaci, sebeuskutečnění, transcendenci. Dochází tak k naplňování všech potřeb člověka, včetně potřeb *B – úrovně*, tak jak je popsal A. Maslow: sebeaktualizaci a vrcholné prožitky, které umožňují člověku poznání existence (*B-poznání*), v jejím nejhlubším, univerzálním významu, kdy je vlastní existence sjednocena s veškerou vesmírnou skutečností.<sup>125</sup> Prožitek transcendence, celistvosti, propojenosti, smysluplnosti, dává člověku určitý nadhled, který mu umožňuje lépe se ve svém životě orientovat, zjistit své potřeby a snažit se je naplnit.

Myslím si, že tyto dva pohledy na duchovní život se vzájemně podporují a doplňují. Oba dva nás vedou k celistvosti, k vnímání všech částí naší osobnosti a současně k vnímání svého prostředí. Důležitou součástí tohoto procesu je vztah. Vztah k vlastní osobnosti, a taktéž vztah k Bohu, nebo všeobecně ke svému prostředí. Mám-li se oddat Bohu, potřebuji mu důvěřovat. Důvěra je odvislá od poznání, vlastní zkušenosti. Vztah není možný bez komunikace. Tam, kde funguje komunikace, dialog, může vzniknout vztah, důvěra, odevzdání, oddání se. Duchovní život je aktivní účast na spoluvytváření vlastního života.

---

<sup>125</sup> DRAPELA, V. I. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. s. 138–139. ISBN 80-7178-251-3.

### 3 Výchova ke spiritualitě

Jak jsem již dříve uvedl, jsem přesvědčen o potřebě komplexnosti výchovy a vzdělávání člověka. Hovořím-li tedy o výchově ke spiritualitě, neznamená to, že bych chtěl člověka rozvíjet pouze v jeho duchovní dimenzi. Podle cílů výchovy, zvolených prostředků a metod často rozdělujeme výchovu a dáváme ji různé přívlastky: tělesná, etická, občanská, spirituální, atd.

**Pro potřeby této práce výchovu ke spiritualitě definuji jako výchovu ke schopnosti vnímat a rozvíjet vlastní spiritualitu, žít duchovní život, naplňovat vrcholné potřeby.**<sup>126</sup>

Z hlediska členění výchovy a vzdělávání do oblastí, tak jak jsou uvedeny v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání, by bylo možné výchovu ke spiritualitě zařadit jako jedno z průřezových témat RVP. Lze však velmi dobře využít předměty jako je občanská výchova, základy společenských věd, etická výchova, estetická výchova, výtvarná výchova apod. Výchova ke spiritualitě by mohla být včleněna do širšího rámce osobnostní a sociální výchovy. Obě zmíněné výchovy jsou si ve značné míře podobné. Shodují se v těchto znacích:

- učivem je sám člověk a životní situace
- hlavním způsobem poznávání, učení je prožitek
- pedocentrický přístup k žákovi
- některá obsahová zaměření a výchovně vzdělávací cíle
- didaktická struktura: cíl, instrukce, akce, reflexe, evaluace.

---

<sup>126</sup> DRAPELA, V. I. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. s. 138–139. ISBN 80-7178-251-3.



Výchova ke spiritualitě využívá některé metody a techniky, které v OSV<sup>127</sup> nenajdeme, jako například modlitbu, meditaci atd., a i když má, stejně jako OSV, vliv na celkový rozvoj osobnosti, je oproti osobnostní a sociální výchově úžeji zaměřena na duchovní rozměr člověka.

### 3.1 Cíle výchovy ke spiritualitě

Hlavním cílem výchovy ke spiritualitě je vnímat a rozvíjet spiritualitu člověka. Vnímání a rozvoj spirituality vede k duchovnímu životu a k celkovému osobnostnímu a sociálnímu rozvoji člověka.

Výchova ke spiritualitě by měla vést, v součinnosti s ostatní výchovou, k výchovně vzdělávacím cílům, tak jak jsou uvedeny ve Standardech pro jednotlivé stupně vzdělání, nově pak v Rámcových vzdělávacích programech.

Výchova ke spiritualitě není cesta k nějakému neměnnému obrazu, vzoru, ale proces, který pomáhá člověku žít jeho každodenní, praktický život tak, aby uměl řešit problémy, komunikovat a mít uspokojivé a funkční vztahy, uměl se radovat, být šťastný a sdílet svůj život s ostatními lidmi.

Při stanovování cílů výchovy ke spiritualitě vycházím především z poznatků analytické, humanistické a transpersonální psychologie, kde se s tématem spirituality pracuje prostřednictvím těchto pojmů:

- individuace
- sebeuskutečnění, sebeaktualizace
- vrcholné prožitky
- B-hodnoty

---

<sup>127</sup> VALENTA, J. *Učit se být. Témata a praktické metody pro osobnostní a sociální výchovu na ZŠ a SŠ*. 2. vyd., Praha: Agentura STROM a AISIS, 2003. ISBN 80-86106-10-1.

- dobrý život
- rozšířené vědomí
- transcendence
- osvícení a vhled
- celistvost.

## **Individuace**

C. G. Jung<sup>128</sup> používá výrazu individuace ve smyslu procesu, který vytváří nedělitelnou jednotu, celost osobnosti, tedy stání se *úplným bytostným Já*. Nejedná se o uvědomění si pouze svého ega, své odlišnosti oproti ostatním, ale uvědomění si své pravé podstaty. „*Individuace znamená vlastní vývoj a rozvoj lidské osobnosti, její cestu k sobě vědomým přijetím co možná nejvíce vědomých i nevědomých součástí, které osobnost tvoří.*“<sup>129</sup>. Individuace je spojena se sociálním životem a sociální zodpovědností. Individuace nevylučuje svět, nýbrž jej zahrnuje.

## **Sebeuskutečnění, sebeaktualizace**

Oba dva pojmy jsou vysvětlovány jako probíhající proces, který není nikdy ukončen. Je vlastní všem lidským bytostem, jedná se v podstatě o růst osobnosti podle vlastních možností, které nosíme ve svém nitru. Ten, kdo se nechá vést tímto obrazem v sobě, rozvíjí svůj vlastní potenciál a obvykle žije autentický život.

---

<sup>128</sup> JUNG, C. G. *Duše moderního člověka*. Praha: Atlantis, 1994. s. 313–314. ISBN 80-7108-213-9.

<sup>129</sup> MÜLLER, L., MÜLLER, A. *Slovník analytické psychologie*. Praha: Portál, 2006. s. 142-143. ISBN 80-7178-863-5.

Domnívám se, že pojmy *sebeuskutečnění* a *sebeaktualizace* mají totožné obsahy. Bývají uváděny v literatuře ve stejné souvislosti. Například **Karel Balcar**<sup>130</sup> v knize *Úvod do studia psychologie osobnosti* používá při výkladu potřeb člověka podle **A. Maslowa** pojem *sebeuskutečnění*. Tento pojem je tam definován takto: „*sebeuskutečnění – stát se tím, čím se člověk může a má stát, naplnit své možnosti růstu a rozvoje*“.

Obdobným způsobem vykládá lidské potřeby podle Maslowa V. J. Drapela ve své knize *Přehled teorií osobnosti*. Používá však pojmu *sebeaktualizace*.<sup>131</sup>

Podle Junga vede proces individuace k procesu sebeuskutečnění. Obojí považuje za přírodní zákonitost.<sup>132</sup> Za zralou, dobře přizpůsobenou osobu považoval C. G. Jung takového člověka, který dosáhl vysokého stupně sebeuskutečnění.

A. Maslow popsal znaky sebeaktualizujících osob. Mnoho těchto znaků je totožných se znaky *adekvátních osob*, které popsali **Combs a Snygg**.<sup>133</sup> Mezi ty základní patří:

- pozitivní obraz o sobě
- přijetí sebe a druhých
- uvolněná otevřenost životu.

---

<sup>130</sup> BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: SPN, 1987. s. 138.

<sup>131</sup> DRAPELA, V. I. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. s. 130.

ISBN 80-7178-251-3.

<sup>132</sup> JUNG, C. G. *Člověk a duše*. Praha: Academia, 1995. s. 227. ISBN 80-200-0543-9.

<sup>133</sup> DRAPELA, V. I. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. s. 118–119.  
ISBN 80-7178-251-3.

**A. Maslow** k nim přidává tyto znaky:<sup>134</sup>

- odstup a potřeba soukromí
- nezávislost na kultuře a okolí: autonomie a asertivita
- smysl pro humor bez nepřátelství
- originalita a tvořivost
- sebetranscendence.

### **Vrcholné prožitky**

Sebeaktualizace a vrcholné prožitky jsou potřebami člověka, které A. Maslow<sup>135</sup> zařadil do potřeb B-úrovně, kde *B* znamená *being*, *bytí* ve svém nejhlubším významu, tj. vlastní existenci sjednocenou s veškerou vesmírnou skutečností.

Lidé, kteří dospívají do B-úrovně, sdílejí B-poznání, mají soustavu hodnot, kterou Maslow nazývá ***B-hodnotami***. Uvádí mezi nimi: jednotu, odevzdanost, spontaneitu, vnitřní bohatost, prostotu, krásu, jedinečnost, nenucenost, hravost, poctivost a soběstačnost.<sup>136</sup>

---

<sup>134</sup> DRAPELA, V. I. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. s. 138–141. ISBN 80-7178-251-3.

<sup>135</sup> DRAPELA, V. I. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. s. 138–139. ISBN 80-7178-251-3.

<sup>136</sup> DRAPELA, V. I. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. s. 141. ISBN 80-7178-251-3.

Vrcholné prožitky, tzn. prožitky sjednoceného vědomí, mají podle psychiatra **Waltera Pahnkeho**, který se opíral o poznatky **A. Maslowa** a **W. T. Staceho**, tuto charakteristiku:<sup>137</sup>

- jednota
- silně pozitivní emoce
- překračování času a prostoru
- pocit posvátnosti (numinozita)
- paradoxní povaha
- objektivita a realita vzhledů
- nevyslovitelnost, nepopsatelnost
- pozitivní efekt.

### **Dobrý život**

Pro takový způsob života, kdy je osoba zdravá a plně fungující, kdy jsou uspokojovány všechny lidské potřeby, zavedl C. Rogers<sup>138</sup> pojem *dobrý život*. Nejedná se o stav bytí, ale proces směřování organismu v jeho vývoji směrem ke kvalitnímu žití. Toto směřování je posilováno a motivováno stavy, kdy člověk zakouší vrcholné prožitky.

---

<sup>137</sup> GROG, S., GROFOVÁ, CH. *Nesnadné hledání vlastního já. Růst osobnosti pomocí transformační krize*. Praha: Chvojko nakladatelství, 1999. s. 81. ISBN 80-86183-10-6

<sup>138</sup> DRAPELA, V. I. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. s. 130. ISBN 80-7178-251-3.

Ke znakům tohoto procesu patří:<sup>139</sup>

- Vyrůstající otevřenost prožívání – schopnost beze strachu z posuzování a odsuzování svobodně prožívat.
- Vyrůstající existenciální kvalita žití – tu lze vyjádřit především vyšší mírou kongruence.
- Vyrůstající důvěra v organismus – zmenšuje se míra pocitu ohrožení z toho, že věci nejsou takové, jak jsme předpokládali. Z toho plyne i menší míra tendence manipulovat s ostatními lidmi. Menší míra závislosti na představách druhých o naší osobě. Vyšší schopnost akceptace sebe. Vyšší míra autenticity a kreativity.
- Plnější fungování, větší využívání osobního potenciálu, dochází k plné aktualizaci organismu.

### **Rozšířené vědomí**

**Milan Nakonečný**, významný představitel české vědy z oblasti psychologie, popisuje vědomí takto: *„Vědomí je psychofyziologický stav, který nelze definovat, ale jen obecně charakterizovat určitými psychickými a fyziologickými znaky. Vědomí není stav, který buď je, nebo není, je to kontinuum mezi extrémní vigilancí, silným vzrušením a úplným bezvědomím. Vědomí se může zužovat a rozšiřovat v souvislosti s vlastnostmi naší pozornosti, zjasňovat a ztemňovat, můžeme si něco jasně uvědomovat a můžeme mít jen jakési temné vědomí neurčité skutečnosti a můžeme vědomí ztratit docela.“*<sup>140</sup>

---

<sup>139</sup> KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1998. s. 54–58. ISBN 80-7178-414-1.

<sup>140</sup> NAKONEČNÝ, M. Fenomén rozšířeného vědomí. In *GEMMA*, roč. 1993, č. 2. Praha: GEMMA 89, 1993.

Pojem rozšířeného vědomí vyjadřuje skutečnost existence běžně nevnímání světa, nacházejícího se za dimenzí naší běžné empirie.<sup>141</sup> Dalo by se říci, že rozšířené vědomí nám umožňuje vnímat celou skutečnost, tedy nejen její výsek, například vědecky pojatou skutečnost.

Rozšířené vědomí znamená jít nad rámec našich zkušeností, dosavadních způsobů vnímání světa. Problémem poznávání věcí se velmi zabýval R. Descartes, o jehož *Meditace*<sup>142</sup> se později opíral E. Husserl, významný představitel fenomenologie, který se snažil poukázat na možnost a potřebu poznávání *intuitivním vhledem*.<sup>143</sup>

Stav rozšířeného vědomí nám umožňuje vnímání nejenom toho, co obvykle nevnímáme, ale i vnímání toho, co vidíme, jiným způsobem. Rozvíjení vlastní spirituality vede k rozšířenému vědomí.

## Transcendence

Transcendence znamená překročení. Jít za hranice svých zkušeností, vědomostí, vzorců a způsobů vnímání a chování. **E. Erikson**<sup>144</sup> popisuje transcendování jako zvedání přes překážku, jít za omezení, přesahování sebe, svého světa a času. Psyché podle **V. E. Frankla**<sup>145</sup> transcenduje směrem ke smyslu a k hodnotám. **A. Maslow** uvádí jako směr transcendence člověka jeho metapotřeby, spojené s vrcholnými zážitky.

---

<sup>141</sup> NAKONEČNÝ, M. Fenomén rozšířeného vědomí. In *GEMMA*, roč. 1993, č. 2. Praha: GEMMA 89, 1993.

<sup>142</sup> CLARK, B. L. René Descartes. In MCGREAL, I. P. *Velké postavy západního myšlení. Slovník myslitelů*. Praha: prostor, 1997. s. 240–246. ISBN 80-7260-002-8.

<sup>143</sup> STIVER, D., R. Edmund Husserl. In MCGREAL, I. P. *Velké postavy západního myšlení. Slovník myslitelů*. Praha: prostor, 1997. s. 509–514. ISBN 80-7260-002-8.

<sup>144</sup> ERIKSON, E. H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Nakladatelství LN, 1999. s. 118. ISBN 80-7106-291-X.

<sup>145</sup> FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1997. s. 81–82, 115. ISBN 80-85139-63-2.

**C. G. Jung**<sup>146</sup> používá tohoto pojmu i v souvislosti propojení vědomí s nevědomím a schopnosti psyché sjednocovat páry protikladů v syntézu. Podle Junga člověk transcendentní zkušenost vyjadřuje nejčastěji v symbolech. A skrze symboly může být transcendence navozena. Transcendence nám umožňuje vztahovat se ke světu, nejenom jako jednotlivost vůči celku, ale i vnímat a zakoušet sebe jakožto celistvost sebe a celého světa.

**I. Kant**<sup>147</sup> používá pojem transcendentální ve spojitosti s naším přístupem k poznávání věcí a dějů. Transcendentální vnímání je vnímání věcí bez předsudků, bez svázanosti s našimi dosavadními zkušenostmi. Tímto způsobem, který je praktikován např. při meditaci, vstupujeme do nezaujatého vztahu s předmětem, a dochází k vhledu, ke zření podstaty dané věci, její základní přirozenosti. I. Kant rozlišuje mezi *transcendentním*, tedy tím, co přesahuje zkušenost našich smyslů, a *transcendentálním*, tj. tím, co předchází naší zkušenosti.

S pojmem sebetranscendence zacházím především v tom smyslu, jak ho popsal **R. L. Piedmont**. O spirituální transcendenci se Piedmont vyjadřuje jako o „*schopnosti jedinců vystoupit z jejich bezprostředního vědomí času a místa, a vidět život z širší, mnohem objektivnější perspektivy. Transcendence je základní schopnosti jednotlivce, zdrojem skutečné motivace.*“<sup>148</sup>

---

<sup>146</sup> MÜLLER, L., MÜLLER, A. *Slovník analytické psychologie*. Praha: Portál, 2006. s. 109-110. ISBN 80-7178-863-5.

<sup>147</sup> MAREK, J. *O meditaci. Soubor psychologických statí III*. 2. vyd., Bratislava: Cadpress, 1990. s. 30. ISBN 80-85-349-02-7.

<sup>148</sup> PIEDMONT, R. L. Does spirituality represents the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and The Five-factor Model. *Journal of Personality* 67:6, 1999. s. 988.



R. L. Piedmont popisuje tyto dimenze spirituálních, transcendentních zážitků:

- pocit propojenosti (jedinec je součástí něčeho většího)
- univerzalita
- naplněnost modlitbou
- tolerance paradoxů
- neodsuzování
- existencialita (touha žít přítomností a chápání zkušeností jako příležitostí k růstu)
- vděčnost.

Poměrně často jsou transcendentní zážitky spojovány s pojmy osvícení a vhled.

**Osvícení** je popisováno různými slovy. Všeobecně se dá říci, že se jedná o stav rozšířeného vědomí, dokonalého probuzení, bdělosti, kdy člověk zažívá ve všech svých dimenzích sám sebe a svět jako neoddělenou celistvost. Bývá spojován s pocity blaženosti, lásky, míru a sounáležitosti. Prožitek osvícení, který může mít podobu chvilkového záblesku, okamžiku spatření, prozření, obvykle přináší nejenom uvolnění, smíření a vnitřní stav lásky, nebo bychom mohli říci *stav nebe*, ale i pochopení, vědění a porozumění problémům, kterými se zabýváme, nalezení smyslu. I když osvícení trvá jen krátce, jeho dopad bývá pro člověka velmi silný a zásadní. Tato zkušenost člověka transformuje, vidí svět i sebe jinak než doposud, a je silnou motivací k úsilí o *dobrý život*.

**Zdeněk Kratochvíl** považuje za nejvzácnější příležitost výchovy a vzdělávání zřejmost, čili **vhled**. Znamená to schopnost vnímání i toho neviděného, spíše tušeného, toho, co plyne, je v pohybu, a dokážeme-li to vnímat, poznáváme často skrytou skutečnost, pravou povahu toho, co se

zjevuje.<sup>149</sup> Platón by pravděpodobně hovořil o možnosti zahlédnout ideu, která je obsažena ve všem. Vhled, to je bezprostřední dívání se, vnímání skutečnosti bez omezení našimi předsudky.

K vhledu je zapotřebí nejenom smyslů, rozumu, ale i intuice. Vhled je podobný stavu osvětlení, má však obvykle užší záběr. To znamená, že se jedná o porozumění konkrétnějším problémům, kdežto osvětlení je spojováno s obecnějšími záležitostmi, jako je smysl bytí, sounáležení a pocit propojenosti.

## Celistvost

Pojem celistvost vyjadřuje stav, kdy jednotlivé složky, dimenze člověka jsou ve vzájemné harmonii, navzájem se doplňují a umocňují. Pro vyjádření tohoto pojmu můžeme použít model tělo, duše, duch, nebo pravá a levá mozková hemisféra, apod. Kupříkladu ve Freudově pojetí osobnosti se hovoří o *Super-egu*, *Egu* a *Id*.<sup>150</sup> F. Perls používá pojmů *Topdog*, *Dog*, *Underdog*.<sup>151</sup> Jsou li všechny části osobnosti plně funkční, a podle potřeb a daných podmínek je člověk umí využívat ke svému prožívání i chování, dá se hovořit o celistvé osobnosti.

Celistvost se týká i vědomí.

Podle **Kena Keyese**<sup>152</sup> je vědomí jedno, ale má sedm center. První centrum bývá v činnosti při toku informací, které se týkají bezpečnosti člověka, a ovládá příslušné programy, jež slouží k zajištění bezpečnosti jedince. Druhé centrum je naladěno na informace o smyslových vjemych. Třetí centrum vědomí reaguje na všechno, co se týká moci. Programy třetího

---

<sup>149</sup> KRATOCHVÍL, Z. *Výchova, zřejmost, vědomí*. Praha: Herman a synové, 1995, s. 45–55, 176. ISBN 80-238-0473-1.

<sup>150</sup> DRAPELA, V. I. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. s. 20-23. ISBN 80-7178-251-3.

<sup>151</sup> PERLS, F. *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia, 1997.

<sup>152</sup> KEYES, K. *Kniha vyššího vědomí*. Praha: Pragma, 1994. ISBN 80-85213-67-2.

centra vědomí člověku zabezpečují pocit moci. Čtvrté centrum je centrem lásky, překročení subjekto-objektových vztahů. Páté centrum vědomí, centrum hojnosti, nám umožňuje vnímat energii v sobě i kolem sebe. Šesté centrum vědomého vnímání nám dovoluje nezaujatě a bez posuzování sledovat své sociální role a hry. Sedmé centrum je centrum kosmického vědomí a umožňuje nám prožívat stav, který křesťané nazývají Božím královstvím, buddhisté Nirvánou. A. Maslow hovoří o vrcholných prožitcích. Jak jsem již jednou uvedl, Ken Wilber rozeznává čtyři úrovně vědomí: úroveň ega, biosociální úroveň, existenciální úroveň a úroveň transpersonální.

Pokud probíhá vývoj člověka optimálně, vyvíjí se jednotlivá centra vědomí v souladu s fyzickou zralostí a vývojem psychiky člověka. Nevyvážený vývoj sebou nese poruchy vědomí, pocity rozervanosti a rozporu, *žízeň po celistvosti*.<sup>153</sup> Většinou je pak chování člověka ovládáno programy prvních tří center vědomí a člověk si neuvědomuje ostatní aspekty svého bytí. Takovýto stav může člověk prožívat jako *ztrátu duše* nebo konflikt svých *podosobností*.<sup>154</sup>

---

<sup>153</sup> GROFOVÁ, CH. *Žízeň po celistvosti*. Praha: Chvojko nakl., 1988.

<sup>154</sup> RAINWATER, J. *Vezměte život do vlastních rukou*. Praha: Grada, 1993. s. 30–50. ISBN 80-7169-026-0.

### 3.2 Obsahové zaměření výchovy ke spiritualitě

Přehled témat výchovy ke spiritualitě:

- spiritualita
  - výklad pojmu, praktické cvičení vnímání vlastní spirituality a jejího rozvoje
- osobnostní rozvoj
  - introspekce, sebepoznání a sebepojetí, zdokonalení kognitivních funkcí, seberegulace a sebeorganizace, psychohygiena, kreativita, autenticita, řešení problémů a rozhodovací dovednosti
- morální rozvoj
  - hodnoty, postoje, mravní vlastnosti, praktická etika.

Osobnostnímu a sociálnímu rozvoji se přímo věnuje osobnostní a sociální výchova, která je již velmi dobře zpracována Josefem Valentou.<sup>155</sup> Rozvojem spirituality člověka a jeho osobnostním a sociálním rozvojem se též částečně zabývá dramatická výchova, výtvarná výchova, globální výchova, etická výchova atd. V podstatě každá výchova ovlivňuje lidskou spiritualitu. Výchova ke spiritualitě se tak může prolínat každou výchovou a může se stát i samostatným předmětem.

---

<sup>155</sup> VALENTA, J. *Učit se být. Témata a praktické metody pro osobnostní a sociální výchovu na ZŠ a SŠ*. 2. vyd., Praha: Agentura STROM a AISIS, 2003. ISBN 80-86106-10-1.

## 4 Formy výchovy ke spiritualitě

Výchova ke spiritualitě je v České republice tradičně uskutečňována především prostřednictvím rodiny, církvi, náboženských společností a zájmových skupin. Ve školách a jiných školských zařízeních, jako jsou střediska volného času apod., je realizována většinou v rámci náboženské výchovy. Rozvoj spirituality jako cílenou činnost praktikují ve školním prostředí především církevní školy a školy waldorfské.

Církevní školy se soustředí na rozvoj spirituality především prostřednictvím náboženské výchovy. Mezi hlavní metody patří modlitba, čtení z Bible, přibližování se ke vzorům a autoritám, etika, ale také zpěv a umění, přípravy ke svátostem, slavnosti liturgického roku a jiné. Pro příklad uvedu dvě školy tohoto typu: Základní škola Salvátor ve Valašském Meziříčí a Základní škola sv. Voršily v Praze. Obě dvě školy jsou křesťansky orientované školy.

Waldorfské školy kladou větší důraz na svobodnou volbu člověka a spiritualitu zdola, tzn., že ke vzorům a řádu si člověk objevuje cestu sám. Je zde tedy o něco větší prostor pro metody aktivizační a problémové. Jádrem waldorfské pedagogiky je antroposofie, která se hlásí ke křesťanství. Žáci na waldorfských školách jsou seznamováni s různými náboženstvími, nedá se však říci, že by waldorfské školy provozovaly náboženskou výchovu v tom smyslu, že by žáka cíleně vedly k nějakému konkrétnímu náboženství.<sup>156</sup> Mezi hlavní prostředky výchovy ke spiritualitě na waldorfských školách patří umění, výtvarná výchova, etika, slavnosti spojené s cyklem roku, kde se projevuje úcta k tradici, lidskému umu, ale též celé přírodě.

---

<sup>156</sup> RÝDL, K. Jsou waldorfské školy opravdu náboženské nebo jen spirituální? In: *L. Doubrava, Učitelské noviny č.46/2003.*

Mnoho škol v ČR nemá zpracovanou koncepci výchovy, kde by byla zahrnuta výchova ke spiritualitě. Ty školy, které spirituální výchovu praktikují, tak činí nejčastěji prostřednictvím **náboženské výchovy**.

Některé školy využívají jako prostředek rozvoje lidské spirituality **etickou a mravní výchovu**,<sup>157</sup> např. Letohradské soukromé gymnázium, o. p. s., v Letohradě.

Pravděpodobně nejpropracovanější systém, který je založen na výtvarné výchově a v jehož cílech je mimo jiné i rozvoj spirituality člověka, a to především ve smyslu spontaneity, tvořivosti a autentičnosti, je program Duchovní a smyslová výchova Marty Pohnerové.<sup>158</sup> **Výtvarná činnost** jako prostředek k vyjádření se, ale též prostředek k sebepoznání a celkovému rozvoji osobnosti se objevuje v dokumentech některých našich škol. Pro příklad lze uvést osmileté všeobecné gymnázium PORG Libeň v Praze, kde se pojem spiritualita objevuje jako jedno z klíčových slov, při práci žáků v kvintě. Dalším příkladem může být biskupské gymnázium Skuteč, kde ve školním vzdělávacím programu je vedle náboženské výchovy a religionistiky uvedena i výtvarná výchova jako prostředek k rozvoji spirituality.

Rozvoj spirituality je částečně obsahem některých koncepcí **environmentální a ekologické výchovy**. Je uplatňován především v těch systémech, kde se pracuje s hlubinnou ekologií a etikou.<sup>159</sup>

Koncepci výchovy ke spiritualitě můžeme nalézt i **v zájmových organizacích**, které se věnují výchově dětí a mládeže, jako je například Junák – svaz skautů a skautek ČR nebo občanské sdružení Křesťanská

---

<sup>157</sup> ŘÍČAN, P. Spiritualita jako základ mravní výchovy. In: *Pedagogika*. Roč. 56, č. 2 (2006). s. 119–131.

<sup>158</sup> POHNEROVÁ, M. *Duchovní a smyslová výchova*. Rychnov nad Kněžnou: Ježek, 1997. ISBN 80-85996-05-07.

<sup>159</sup> SEED, J. a kol. *Myslet jako hora. Shromáždění všech živých bytostí*. Prešov: Abies, 1998. ISBN 80-88699-01-0.

sportovní organizace Orel. Vedle aktivit spojených s náboženským životem, jako je modlitba, čtení Bible, účast na obřadech a slavnostech, poutích, je v těchto organizacích spiritualita rozvíjena prostřednictvím vztahu k přírodě a sportem. Velký důraz je zde kladen na hodnoty a otázku smyslu.

Občanská výchova, výtvarná výchova, výchova k rodičovství, ale i tělesná výchova atd., tam všude můžeme najít prvky výchovy ke spiritualitě. Přesto ale považuji za dobré věnovat se tomuto tématu více. Velmi vítám nově vznikající specializace jako je osobnostně sociální výchova, etická a mravní výchova, ekologická výchova apod. Zde je dostatečně velký prostor pro cílenou a soustavnou výchovu ke spiritualitě. Dají se vytvořit i programy s touto tematikou. Pokud škola sama nemá vhodné učitele, kteří by zvládli takový program sestavit, může využít nabídky jiných subjektů. Kvalitních středisek a center, která nabízejí hodnotné výchovně vzdělávací programy, začíná přibývat.

Pro dospělé zájemce (některé pracují i s dětmi) fungují meditační a jógová centra, ale i výchovně vzdělávací centra, střediska a instituty, pedagogická centra, kde lze získat odbornou pomoc při učení se technikám rozvíjejících spiritualitu člověka. Ne všechny jsou však kvalitní, člověk musí vybírat obezřetně.

Další možnost vzdělávání v oblasti výchovy ke spiritualitě je samostudium z knih a časopisů, kterých je na našem trhu opravdu hodně. Poznámka o obezřetnosti při výběru zde platí dvojnásob.

Při každé pedagogické činnosti, zvláště však při výchově ke spiritualitě, platí, že učitel působí na žáka nejenom obsahem svého sdělení, ale i formou, správně zvolenými metodami a celou svou osobností. Výchova ke spiritualitě prostřednictvím učitele vyžaduje individuální přístup, který je založen na komunikaci a vzájemném vztahu mezi učitelem a žákem. Učitel neučí své žáky spiritualitě, ale vytváří takové podmínky, aby žák mohl zakoušet svoji spiritualitu.

**Formy výchovy ke spiritualitě jsem pro přehled rozdělil takto:**

- rodina
- církve a náboženské společnosti
- škola: samostatný předmět, nebo v rámci takových předmětů, kde se sledované cíle shodují, ve veškerém působení školy
- výchovně vzdělávací střediska a jiné subjekty
- samostudium z knih a ze sdělovacích prostředků.



## **5 Metody a techniky výchovy ke spiritualitě**

V rámci pedagogiky se při určování vhodných metod a technik rozvíjejících spiritualitu řídíme především poznatky psychologie a pedagogiky. To znamená, že hlavními faktory ovlivňujícími naši volbu jsou výchovně vzdělávací cíle, které sledujeme, věk a stupeň vyzrálости žáků, kulturní a sociální prostředí, vyváženost činnosti ve vyučovací jednotce atd.

Ve světě existuje mnoho systémů týkajících se výchovy ke spiritualitě: školské systémy, církevní a náboženské systémy a další výchovně vzdělávací systémy. Podle specifických cílů výchovy volíme vhodné prostředky, metody a techniky. Pokud jako učitelé výchovy ke spiritualitě chceme využívat některých z níže uvedených technik, je nutné, abychom byli s danou metodou a technikou velmi dobře seznámeni nejenom teoreticky, ale i prakticky, a byli si vědomi všech možných dopadů, se kterými bychom si měli umět poradit. Považuji za velmi důležité, aby učitel byl k dané činnosti plně kvalifikován.

Z didaktického hlediska lze při výchově ke spiritualitě používat metody slovní, názorně demonstrační a praktické. Z hlediska aktivity žáka jde o metody sdělovací, samostatné práce žáků, i badatelské a problémové. Výchova ke spiritualitě směřuje k praktickým dovednostem a kompetencím, které by měl člověk využívat ve svém každodenním životě. Vzhledem k nejednoznačnosti pojmu spiritualita se můžeme setkat s velmi odlišnými způsoby rozvíjení spirituality.

Způsoby a metody výchovy ke spiritualitě nejvýstižněji popisuje systém jógy, který podrobněji uvádím níže. V evropské kultuře se můžeme setkat s následujícími přístupy rozvoje spirituality, od kterých se odvíjí i různé metody a techniky.

## **Sokratovský model**

Tento způsob práce s vlastní spiritualitou, ale i s dalšími svými dimenzemi, všeobecně tedy způsob výchovy, je zaměřen dovnitř člověka. Je to především sebepoznání, kultivace a rozvoj žádoucích rysů osobnosti.<sup>160</sup>

## **Prométheovský model**

Člověk se nesnaží o vlastní dokonalost, ale je aktivní směrem ven, k přeměně světa. Na základě služby světu, ostatním, se osobnost zušlechťuje a zdokonaluje.

**Anselm Grün** rozlišuje dva hlavní způsoby rozvoje spirituality člověka: *spiritualita shora a spiritualita zdola*.<sup>161</sup>

## **Spiritualita shora**

Spiritualita shora před nás staví ideály, vzory, ke kterým bychom měli směřovat, snažit se je svým životem naplňovat, napodobovat. Je zde silný vliv vnější autority, která může mít podobu živého člověka, církevní či jiné organizace a jejich pravidel. Zvláště ve chvílích nejistoty je tento způsob spirituality důležitou ochranou a pomůckou, neboť obvykle mívá jasnou a málo měnnou podobu s danými obrysy a hranicemi. Hodnotový systém, pravda, ale též spása, nebo zasvěcení, přichází z vnějšku, shora, na člověka, který je dole.

---

<sup>160</sup> SLIWERSKY, B. Podstata sebevýchovy. In *Učitel'ské listy* č. 6/02-03. Praha: Strom, 2002. s. 14–15.

<sup>161</sup> GRÜN, A., DUFNER, M. *Spiritualita zdola. Překročit svůj vlastní stín*. 2. vyd., Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002. ISBN 80-7192-559-4.

## Spiritualita zdola

Tento způsob práce se spiritualitou je založen na poznání sebe sama, včetně vlastních „stínů“ nebo negativních stránek, které se pak člověk snaží kultivovat a využít k rozvoji své osobnosti. Jedná se tedy o přijetí toho, jací skutečně jsme, a tvarování svého já do takové podoby, kterou bychom si přáli. Do značné míry je toto přání vždy ovlivněno nějakým vzorem, ideou. Spiritualita zdola je cestou od svého nitra, od své osobnosti, která je námi respektována a ctěna, směrem k transcendentnu.

V takovémto způsobu rozvíjení spirituality je velký prostor pro dialog se svými myšlenkami, emocemi, nemocemi, zraněními, pro introspekci. Hodnotový systém, pravda, ale též spása nebo zasvěcení, se uskutečňuje z nitra člověka, realizací jeho potenciálu, sebeuskutečněním.

**Robert Wuthnow**<sup>162</sup> rozlišuje dva druhy spirituality:

***Spiritualita obývání*** (*dwelling*), kde Bůh a vše ostatní je na svém místě, z čehož plyne pro člověka pocit jistoty a bezpečí, taktéž řád a význam. Člověk se umí orientovat v daném řádu, má v něm své místo, a z této pozice se vztahuje k Bohu, ke světu a k ostatním lidem. Hlavní metodou poznávání je metoda tradice a autority.

***Spiritualita hledání*** (*seeking*), objevování toho, kdo jsem a kde je mé místo. Podstatným znakem tohoto druhu spirituality je vlastní snaha jedince o poznání toho, co je pro něho dobré. Převládající metodou poznávání je metoda intuice a vhledu.

---

<sup>162</sup> WUTHNOW, R. Spirituality and spiritual practice. In FENN, R. K. *The Blackwell Companion to Sociology of Religion*. Oxford: Blackwell Publishing, 2004. s. 306–320.

**Philip Sheldrake** rozlišuje dvě duchovní cesty: **apofatickou** a **katafatickou**.<sup>163</sup>

Apofatická cesta zdůrazňuje ticho, temnotu, odloučení, pasivitu, odříkání, sebezapření, omezení podnětů.

Katafatická cesta naopak využívá představivost, tvořivost, aktivitu.

## 5.1 Jóga

Výchova ke spiritualitě by se dala podle zaměření, prostředků a metod rozdělit stejně jako jednotlivé druhy jógy.

Slovo *jóga* pochází se sanskrtského výrazu pro spřežení, jednotu. Podle různých filozofií by se dalo doplnit, že se jedná o jednotu s Bohem, s kosmem, se světem, s řádem, se sebou samým atd.

Nejpřehlednější rozdělení jógy do jednotlivých systémů najdeme v knize **Davida Fontany** *Kniha meditačních technik*:<sup>164</sup>

*Hathajóga*: sjednocení se dosahuje především prostřednictvím práce s tělem.

*Rádžajóga*: práce s myslí, meditace.

*Karmajóga*: služba světu, ostatním.

*Džánajóga* : myšlení, moudrost, vědění.

*Bhaktijóga*: oddanost, následování Mistra, láska ke všem bytostem.

---

<sup>163</sup> SHELDRAKE, P. *Spiritualita a historie. Úvod do studia dějin a interpretace křesťanského duchovního života*. Brno: SDK, 2003. s. 185–192. ISBN 80-7325-017-9

<sup>164</sup> FONTANA, D. *Kniha meditačních technik. Psychologicko-duchovní uvedení do západních i východních meditačních tradic*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-258-0

Jednotlivé školy, řády a linie mají obvykle ve svých systémech výuky zahrnuty různé metody a techniky, které se vzájemně doplňují. Například při meditaci se využívají i jednotlivé ásany z hathajógy apod.

Jóga je ucelený systém, pochází z Indie a je spjatá s hinduismem. Rozšířila se však téměř po celém světě a stala se součástí i jiných než hinduistických systémů, které pracují s rozvojem člověka. Nejznámější je dílo *Jógasútra* od mistra Pataňžaliho.<sup>165</sup>

V České republice má jóga tradici více než stoletou, v současné době je především hathajóga praktikována prostřednictvím různých jógových spolků (Česká asociace sport pro všechny, Unie jógy, Klub jógy atd.).

Nejrozšířenějšími jógovými systémy u nás jsou *Jóga v denním životě*,<sup>166</sup> *Jóga podle Iyengara*<sup>167</sup> a systém jógy Andrého Van Lysebetha.<sup>168</sup> Jógu pro děti, která je využívána v řadě mateřských škol, velmi dobře zpracoval Pavel Klimeš s kolektivem.<sup>169</sup>

---

<sup>165</sup> FONTANA, D. *Kniha meditačních technik. Psychologicko-duchovní uvedení do západních i východních meditačních tradic*. Praha: Portál, 1998. s. 211. ISBN 80-7178-258-0.

<sup>166</sup> PARAMHANSA SVÁMÍ MAHEREŠVARÁNANDA. *Jóga v denním životě*. Praha: Blok, 1990. ISBN 80-7029-030-7.

<sup>167</sup> MEHTA, S. *Jóga podle Iyengara*. Bratislava: Šport, 1992. ISBN 80-7096-2128-6.

<sup>168</sup> LYSEBETH, A. *Jóga*. 3. vyd. Praha: Olympia, 1984.

<sup>169</sup> KLIMEŠ, P. s kolektivem. *Cvičíme s dětmi. Jógová cvičení a hry pro radost*. Praha: Jóga v denním životě, 2002.

## 5.2 Meditace

Slovo *meditace* je latinského původu. *Meditari* nebo *medium itari* znamená nechat věci dít se, uvolnit se, připustit.<sup>170</sup>

Bývá však též označováno za cestu do vlastního nitra, středu, duše.<sup>171</sup> Ztišení, zklidnění své mysli i emocí, právě za účelem naslouchání duchu, své duši. Je to cesta propojení ega a bytostného Já, propojení světa vědomí a nevědomí. Meditace, to je najití počátku pohybovosti ARCHÉ, pomáhá při rozhodování DYNAMIS, a uskutečňování vybrané možnosti ENERGEA, a nacházení smyslu života TELOS. Už v antickém světě byla meditace využívána, např. když hierofanti – již zasvěcení – provázeli zasvěcované při vedených poutích do jejich vlastního nitra.

**Sogjal Rinpočhe**,<sup>172</sup> buddhistický mnich, používá pro meditaci termínu *přivést mysl domů*. Jedná se tedy o proces, kdy je mysl obrácena dovnitř, kdy meditující spočine v přirozenosti mysli, oprostí se od ulpívání, uvolní se od napětí.

Nácvik meditace je různý a jako technik je používáno tělesných a dechových cvičení, chůze, relaxace, soustředění, práce s představivostí, s emocemi atd. Někdy bývá právě tato přípravná část označována za meditaci, nebo meditace nabývá přívlastku podle způsobu přípravné fáze. Můžeme se tak setkat s pojmy meditace v chůzi, dynamická meditace, vizuální meditace atd. Toto jsou však označení pro techniky, kterých používáme, abychom došli k meditaci. Samotná meditace, tedy stav, kdy je *mysl doma*, kdy již dlíme, přebýváme v sobě, nastává až v určité fázi

---

<sup>170</sup> DAHLKE, R. *Cesty do vlastního nitra. Vedené meditace na cestě k sobě*. Praha: VOLVOX GLOBATOR, 1997. ISBN 80-7207-024-X.

<sup>171</sup> MAREK, J. *O meditaci. Soubor psychologických statí III*. 2. vyd., Bratislava: Cadpress, 1990. s. 15. ISBN 80-85-349-02-7.

<sup>172</sup> RINPOČHE, S. *Záblesky vědomí. Rozjímání o žití a umírání pro každý den*. Praha: PRAGMA, 1999. s. 11. ISBN 80-7205-499-6.

našeho snažení. A ať jsou přípravné fáze, tedy techniky vedoucí nás k meditaci, jakkoliv odlišné, meditace je stejná. Jinými slovy, můžeme cvičit, tančit, pozorovat, sedět, ležet, putovat, hladovět, snažit se, nebo se nesnažit, to jsou různé cesty, kterými můžeme, ale také nemusíme dojít k meditaci. Samozřejmě, že pokud hovoříme o výchově a sebevýchově, budeme se většinou pohybovat na poli vědomého a cíleného úsilí, což ovlivní i výběr technik meditace.

Meditace je stav klidného setrvání, kdy je mysl klidná a vědomí sama sebe je úplné. Nejedná se o otupělost, ale o klidnou pozornost. Pouštní otcové východní církve nazývali tuto schopnost *střízlivostí*. V tichu pouště poznali, jak byl jejich rozum zakalen, stejně tak i smysly, jak byli opojeni a jejich vnímání bylo zastřené. Museli vystřízlivět v tichu a o samotě, zalitovat svého počínání, očistit se, aby dobře viděli a slyšeli a podle toho dobře jednali. Nikeforos Poustevník, mnich kláštera na Athosu ve 13. století, říká:

*„Poslouchejte mě dobře. Pozornost je známkou dokonalé lítosti ... Pozornost je klid ducha, ztišení nebo mlčení, jež je duši darováno Boží milostí. Je to třibení myšlenek, chrám pro upamatování se na Boha a pramen síly pro unesení zkoušek“*<sup>173</sup> *Malé filokálie*

Meditace je stav, kdy je naše **vědomí rozšířené**. Obvykle je naše vědomí naplněno našimi myšlenkami, emocemi, vjemy. Velmi často jsme tak soustředěni na naše myšlenky a emoce, až nám zaplňují celý prostor našeho vnímání, celou naši mysl. Naše vědomí sebe sama je pak zúžené na to, na co se soustředíme, a lehce se pak stane, že se ztotožňujeme pouze s některými aspekty našeho bytí. Sami sebe pak zakoušíme jen jako své myšlenky, emoce, vzruchy, vjemy, tělo apod. Při meditaci zakoušíme svoji

---

<sup>173</sup> ROHR, R., ELBERT, A. *Enneagram. Devět tváří duše*. 3.vyd., Praha: Synergie, 2001. s. 244. ISBN 80-86099-89X.

plnou integritu díky rozšířenému stavu vědomí, kdy vlastně nejde o nic jiného, než o to, že naše mysl se nezaobírá jednotlivostmi, ale celou naší osobností.

Meditace je prostředek k praktickému duchovnímu životu člověka. Cílem meditace je zakoušení těla i své duchovní dimenze, plné integrity, propojení rovin vědomí a nevědomí (podvědomí). Jinými slovy, cílem meditace je být *probuzený*, tedy *buddha* nebo *buddhatta*. Meditace nás rozvíjí v naší osobnostní, sociální a morální oblasti. Při meditaci k nám může proudit energie, inspirace a informace z různých zdrojů. Díky ztišení, zklidnění se nám pak zbystřují a zjasňují naše smysly a intelekt, jsme vnímavější a bdělejší.

Probouzí se tak náš přirozený *vnitřní pozorovatel*,<sup>174</sup> který se nenechá vtáhnout do dějů působících na náš život natolik, aby se v nich ztratil. Nejde tedy o to znecitlivět nebo otupit své vnímání tak, abychom necítili bolest, strach a nepříjemnosti našeho života. Nejde o únik. Naopak, meditace nás činí vnímavější i k těmto stavům. Současně nás ale nenechává ztotožnit se naplno jen s tímto stavem. Pokud se nám daří udržet si své vědomí rozšířené, současně s bolestí a s dalšími nepříjemnými pocity a emocemi zakoušíme i ty pocity, které nám dávají sílu to nepříjemné zvládnout.

**Emoce**<sup>175</sup> mohou být velmi destruktivní pro člověka i jeho okolí. Meditace nás učí pracovat s těmito emocemi tak, abychom jejich sílu uměli využít a ne ji obrátit v destrukci.

S tím souvisí i schopnost **empatie**. Jestliže jsme více vnímaví a citliví k sobě a svým potřebám, obvykle se tím rozvíjí i naše schopnost vnímat

---

<sup>174</sup> TOLLE, E. *Moc přítomného okamžiku*. Praha: Pragma, 2002. ISBN 80-7205-839-8.

<sup>175</sup> GOLEMAN, D. *Emoční inteligence*. Praha: Columbus, 1997. ISBN 80-85928-48-5.



a vcítit se do druhých a jejich potřeb. A mám tím na mysli všechny bytosti, nejenom ty lidské.

Při meditaci velmi často dochází k tomu, co je nazýváno **vhledem**.<sup>176</sup> Tedy náhlé prozření, jasné, zřejmé vidění věcí a událostí tak, jak se zjevují, a ne tak, jak o nich přemýšlíme, co od nich, na základě našich předchozích zkušeností, očekáváme. Jde o rozpuštění našich představ, očekávání, předpojatostí a navyklých vzorců našeho vnímání. Nechovat žádné apriorní myšlenky o tom, jaký by svět měl být, nebo co bychom měli cítit a vnímat.

Meditace je využívána a praktikována různě, v kontextu rámce dané filozofie či věrouky. Nicméně není vázaná tímto rámcem. V našich zemích to jsou především mystické a gnostické směry v křesťanství a buddhismus, které uvedly meditaci do praxe. V křesťanství se pro meditaci užívá spíše pojmu rozjímání, přestože postupy jsou přibližně stejné. V současné době je, především v USA, užíváno slovo meditace častěji i v křesťanském prostředí. Tento termín je však spíše znám díky buddhismu. Ten se v České republice, mezi lidmi praktikujícími duchovní život nebo duchovní cvičení, těší značné oblibě.

Způsoby meditace jsou v ČR nejvíce ovlivněny působením buddhistických a meditačních center, kde je patrný vliv jednotlivých škol Východu i Západu.

Meditace je jedna z metod sebepoznání, sebevýchovy a osobnostního rozvoje. Meditace se může praktikovat v kombinaci s jinými technikami, které nepocházejí z buddhistické praxe. Můžeme se tak setkat s meditací při různých kurzech, v józe nebo v širokém rámci zdravého životního stylu. Začala však být i využívána v psychoterapii a při léčení některých psychosomatických poruch a onemocnění.

---

<sup>176</sup> MAREK, J. *O meditaci. Soubor psychologických statí III.* 2. vyd., Bratislava: Cad press, 1990. s. 16. ISBN 80-85-349-02-7.

O meditaci se začala zajímat i věda a proběhla již řada výzkumů o vlivu meditace na lidské zdraví, fungování mozku, nervové soustavy člověka, na jeho prožívání, chování a psychické vlastnosti člověka. Přestože k výsledkům těchto zkoumání dochází na základě aplikace různých teorií a metod, zdá se, že shoda panuje v tom, že meditace snižuje krevní tlak, zpomaluje metabolismus, kladně ovlivňuje zvládání stresu a neuróz, poruch spánku, migrény. Meditace napomáhá vytvářet rovnováhu mezi činností levé a pravé mozkové hemisféry a zároveň aktivuje ty oblasti mozku, které nejsou příliš využívané při běžném vědomí.<sup>177</sup>

#### **Fáze meditace:**

- naše vědomé rozhodnutí, ujasnění si cíle a způsobu meditace
- výběr doby a vhodného prostředí
- zaujmutí pozice
- zklidnění, naladění se
- koncentrace
- uvolnění, splynutí, integrace, vhled – samotná meditace
- ukončení meditace.

Všechny tyto fáze jsou velmi důležité. Cílem meditace může být vhled, nalezení odpovědi, ale také zklidnění, sladění svých jednotlivých částí. Někdy nám jde jen o relaxaci nebo nácvik soustředění. Anebo se nám stane, že se dál nedostaneme, že skončíme u relaxace nebo nácviku soustředění. I to má však svůj význam, i když se nedá hovořit o tom, že meditujeme.

---

<sup>177</sup> PRIBRAM, K. *Mozek a mysl. Holonomní pohled na svět*. Praha: Vesmír, 1999. ISBN 80-86010-19-8.

ZOHAR, D.; MARSHALL, I. *Spirituální inteligence*. Praha: Mladá fronta, 2003. ISBN 80-204-1030-9.

Vědomý výběr a znalost dané meditační techniky nám umožní nepřekmitávat z jedné techniky do druhé. To se stává zvláště tehdy, pokud neznáme jasné hranice a rozdíly mezi jednotlivými technikami.

Vhodná doba pro meditaci je kdykoliv, když máme chuť a potřebu meditace. Důležité je, abychom nebyli rušeni okolím nebo pocitem naléhavosti řešit jinou záležitost, která se nám zdá pro danou chvíli důležitější. Doporučuje se cvičit meditaci ze začátku kratší dobu, třeba jen pět minut, ale častěji, to znamená třikrát až desetkrát denně. Cvičení půlhodinové a delší se obvykle provádí ráno a večer. Dobrá zdravotní kondice je důležitá pro techniky, kde je výrazný prvek koncentrace. Některé techniky meditace vleže se praktikují, i když se člověk dobře necítí. Ty jsou zaměřeny na léčení, předpokládá se tedy, že budou používány i v době nemoci. Všeobecně platí, že bychom se neměli do cvičení přespříliš nutit, cvičení by mělo vyvěrat z naší chuti a pocitu potřeby.

Prostředí pro nácvik meditace by mělo být takové, abychom se v něm cítili dobře, bezpečně, a přiměřeně komfortně. Může jít o chrám, modlitební místnost nebo vlastní domov, ale také nějaké místo v přírodě. Vybrané prostředí, zvláště je-li to prostředí, které využíváme i k jiným účelům, než jenom k meditaci, můžeme připravit tak, aby bylo patrné, že právě teď slouží k meditaci. Toho docílíme přítomností předmětů, které při meditaci používáme, např. zvonek, svíčka nebo olejová lampička, obrázek, symbol, rozprostřená deka atd. Důležitým činitelem může být i hudba a vůně. Pokud máme s meditací spojený určitý rituál, podaří se nám navozením daného prostředí, na které jsme při meditaci zvyklí, nebo provedením rituálu naladit se na meditaci velmi rychle.

Upozornil bych na poslední fázi meditace, která se někdy opomíná. Ukončení meditace by v každém případě mělo být součástí cvičení, a jeho hlavním účelem je přenos zkušenosti z cvičení do běžného života. Jedná se

o přemostění, které spojuje oba dva světy. Nedílnou součástí této závěrečné fáze by mělo být poděkování a uvědomění si toho, k čemu mně vlastně cvičení slouží.

K uvedeným fázím meditace však náleží i celkový přístup k zacházení se sebou samým, se svým tělem, myslí, duší, se svými přáními, tužbami, myšlenkami a činy, ale také s okolním světem. Velmi výstižně o tom hovoří Pataňdžali v díle *Jógasútra*, kde je popsáno osm kroků rádžajógy, která nejvíce pracuje s meditací:<sup>178</sup>

1. Jama – správné jednání v každodenním životě; k hlavním zásadám patří být pravdomluvný, zdrženlivý, neubližovat jiným, nekrást.
2. **Nijama – čistota duše a těla, vyrovnanost, uctívání Boha a vyvarování se nenasytnosti a nadměrného požitkářství.**
3. Ásana – správná pozice; především pozice, která nám umožňuje při meditaci sedět tři čtvrtě hodiny i déle.
4. Pránájáma – správné dýchání.
5. Pratjahára – ukáznění duševních sil, jejich odvedení z navykklých cest planého těkání.
6. Dháraná – upoutání mysli na jeden předmět.
7. Dhjána – soustředění na tento předmět na dvacet minut bez přerušení.
8. Samádhi – supervědomí, zpočátku na úrovni savikalpy a nakonec na úrovni nirvikalpy.

---

<sup>178</sup> FONTANA, D. *Kniha meditačních technik. Psychologicko – duchovní uvedení do západních i východních meditačních tradic*. Praha: Portál, 1998. s. 211–213. ISBN 80-71178-258-0.

**Jeho Svatost Dalajlama** upozorňuje, že pokud se chceme naučit meditaci, musíme se současně učit mravnosti a moudrosti. Klade tyto tři věci za sebe. Až na určité úrovni mravnosti se nám může dařit meditace, a moudrost přichází až po zkušenosti meditace.<sup>179</sup>

Cvičení meditace, rozvoj duchovních a duševních sil je v každé kultuře vázán na mravnost a určitý kodex morálního chování. Souvisí to i se silou, která plyne z cvičení, a pokud tato síla není ovládána, může být velmi destruktivní, a to i pro člověka, který s touto silou disponuje. Meditací se můžeme dostat přes bariéry, které oddělují náš vnitřní svět od toho vnějšího. Tyto bariéry nás mohou omezovat, ale také chránit, proto musíme být obezřetní při jejich odstraňování.

### **5.2.1 Druhy meditace**

Rozdělil jsem druhy meditací do skupin podle převládajících prostředků v jednotlivých technikách.

#### **Analytická meditace**

Jedná se o rozjímání, přemítání, uvažování na dané téma. Můžeme například meditovat o tom, proč jsou věci pomíjivé, co je to smrt, kdo jsem já apod. Tímto způsobem se dá přistupovat k jakékoliv problematice. V těchto technikách je mysl v počáteční části meditace velmi aktivní. Aby se však dalo hovořit o meditaci, musí dojít kromě samotného přemýšlení nad problémem i k fázi uvolnění, k rozšíření vědomí, kdy může dojít k vhledu, nalezení řešení.

---

<sup>179</sup> J. S. DALAJLAMA. *Cesta k plnohodnotnému životu*. Praha: Knižní klub, 2002. ISBN 80-242-0891-1.

## **Stabilizační meditace**

Tento typ meditací je postaven na stabilizaci. Velký důraz je kladen na zklidnění, ztišení rozvířené hladiny mysli, čímž dochází ke stabilizaci, k rovnováze, ke sjednocení. Základním prvkem těchto meditací je zklidnění a koncentrace. Myšlenky a emoce, obrazy a představy nepotlačujeme, necháme je volně se vynořovat a plynout, ale snažíme se setrvat, nebo vracet se k předmětu naší koncentrace. V okamžiku, kdy jsme již dostatečně stabilizováni, se soustředění otevře v meditaci. To, na co jsme se soustředili, se stalo klíčem k otevření se vrcholným zážitkům.

## **Plynoucí meditace**

Nosným prvkem tohoto druhu meditace je vydání se na cestu, obvykle prostřednictvím vizualizace a imaginace. Vedoucí meditace vede účastníky slovem k danému cíli, nebo můžeme tuto techniku provádět sami. Do této kategorie patří kupříkladu autogenní trénink. Plynoucí meditace se používá při léčení, hledání vizí a odpovědí. Velmi častý způsob meditace v šamanské praxi.

## **Meditace postupem z vnějšku dovnitř – objektová meditace**

Prostředkem k meditaci je objekt, tedy něco mimo nás.<sup>180</sup> Soustředíme se na podnět z vnějšku. Tímto objektem, podnětem může být nějaký předmět – svíčka, obraz, ikona, strom, obloha apod., ale též osoba nebo zvuk, mantra, symbol, vlastnost atd. O daném objektu, podnětu nepřemýšlíme, pouze se

---

<sup>180</sup> J. S. DALAJLAMA. *Cesta k plnohodnotnému životu*. Praha: Knižní klub, 2002. s. 78. ISBN 80-242-0891-1.

FONTANA, D. *Kniha meditačních technik. Psychologicko – duchovní uvedení do západních i východních meditačních tradic*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-258-0.

na něho soustředíme a necháme ho na sebe působit. V té chvíli, kdy dojde k jeho zvnitřnění, dochází k meditaci.

### **Meditace postupem z vnitřku ven – subjektivní meditace**

Zde jde o proces opačný. Soustředíme se na své nitro, můžeme si představit nějaký symbol, vlastnost, nebo vnímáme svůj psychický stav. Ve chvíli, kdy si svůj stav začneme uvědomovat a vnímáme ho jako stabilní, rozšíříme své vědomí o vnímání okolí. Obvykle máme pocit, že daný stav, doprovázený emocemi, z nás začne „samovolně přetékat“, rozprostírat se do okolí. Můžeme setrvat v prožívání svého stavu nebo ho vyjádřit zvukem, slovem, zpěvem, pohybem, tancem, kresbou atd.

### **Rozdělení meditací podle pozice těla**

Při meditaci můžeme sedět, stát, ležet nebo jít. Angeles Arrienová ve své knize *Archetypy šamanské tradice*<sup>181</sup> velmi přehledně rozdělila způsoby meditací podle poloh těla, které souvisí se čtyřmi základními archetypy. Vnitřní bojovník, léčitel, vizionář a učitel jsou archetypální vzory, jejichž způsoby vnímání a chování nám umožňují v sobě rozvíjet ty vlastnosti, které vedou k sebeuskutečnění, k dobrému životu. K rozvoji a posílení těchto vzorů slouží různá cvičení, a meditace. Vnitřní bojovník je rozvíjen obvykle v pozicích ve stoje, léčitel vleže, vizionář v chůzi a učitel vsedě. Jedná se o techniky, které jsou rozšířeny po celém světě, i když se na ně někde téměř zapomnělo.

---

<sup>181</sup> ARRIENOVÁ, A. *Archetypy šamanské tradice. Duchovní cesty vnitřního bojovníka, léčitele, vizionáře a učitelé*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-476-1.

### 5.2.2 Nejznámější způsoby meditace

Záměrně nepoužívám při pojmenování meditace předložku *na* – meditace na vlastnost apod., jak to někdy bývá uváděno. Během meditace se sice soustředíme na něco, ale meditace je stav, kdy ve vědomí splyneme s daným objektem.

#### Zazen

Toto označení pochází z praxe zenového buddhismu. Slovo *zen*, v sanskrtu původně *dhjána*, znamená „Úplnost“, „Všechny Bytosti“. *Za*, to je usednutí, způsob meditace vsedě. Zazen tedy znamená „*usednout přirozeně v srdci všech věcí.*“<sup>182</sup>

Zenový buddhismus neodmítá, ale ani nevede své žáky k prožitku osvícení, *satori*, cestou studia náboženských textů nebo jinak zachycených myšlenek. Důležitá je praxe meditace, zakoušení klidového stavu vědomí, ke kterému se nemusíme probojovávat, naučit se ho, snažit se ho dosáhnout. Klidový stav vědomí tady vždycky byl a neustále je, stačí si ho všimnout. To, že ho nevnímáme, nezakoušíme, je způsobeno tím, že věnujeme pozornost věcem, myšlenkám. Praktikující je zakotven svoji pozorností ve vědomí, a přestože vnímá své myšlenky, emoce, chování, konání apod. a vše ostatní okolo sebe, nenechává se tím odvést od prožitku *satori*, nulového stavu vědomí. Nebo obráceně, při všem, co člověk činí, může prožívat *satori*.

Nácvik zazenu se obvykle provádí v poloze vsedě v pozici lotosového nebo polovičního lotosového květu. Můžeme sedět na polštáři; v některých školách zenu, např. Soto zen, se doporučuje být otočen směrem k bílé zdi,

---

<sup>182</sup> KAISEN, Mistr. *Zazen. Satori*. Olomouc: Fontana, 2005. s. 89. ISBN 80-7336-221-X.



na rozdíl od Rinzai zenu, kde je meditující otočen směrem do místnosti.<sup>183</sup> Páteř je vzpřímená, hlava mírně skloněná. Oči jsou pootevřené. Lopatky jsou u sebe – toho dosáhneme pootočením ramených kloubů směrem dozadu k páteři, paže volně svěsíme podél páteře. Ruce jsou volně vloženy v klíně, levá ruka je položena dlaní vzhůru na dlaní pravé ruky. Pro zklidnění roztěkané mysli se doporučuje soustředit se na dech. Dýcháme nosem, klidně, bez ovlivňování dechu. Dech, ale i to, co se odehrává kolem nás i v nás necháme volně plynout. Nic nehodnotíme, neuchopujeme, nepotlačujeme ani nekultivujeme naše myšlenky, a pokud se to stane, opět je pustíme a necháme odplynout. Pouze otevíráme svoji pozornost a uvědomujeme si, co všechno se kolem nás a v nás děje.

Vedle meditace vsedě – zazen, se zen, čili vědomé prožívání, dá cvičit a praktikovat v jakékoliv životní situaci a pozici.

### **Vipassana**

Podobná technika jako zazen, praktikovaná v zenovém buddhismu, je vipassana, provozovaná théravádovými buddhisty. Jedná se o jednu z nejstarších indických meditačních technik, známou více než 2 500 let. I zde je cílem vědomé prožívání, cvičení vnitřního pozorovatele, bdělost. Při meditaci se často používá poloha vsedě. Oči jsou zavřené. Při vipassana meditaci pracujeme s vlastními myšlenkami, emocemi a s dechem. Cvičíme vědomé nadechování a vydechování, s pozorností upřenou do nosních otvorů, nebo do oblasti břicha, kde se dýchání výrazně projevuje. Zaměření na dech je první fází, která, pokud je zvládnutá, přechází do fáze druhé, kdy z pozornosti na dýchání plynule přejdeme na pozornost celého našeho těla. Nejprve na tvář a hlavu, potom na obě ruce, pak na trup, nohy i chodidla a poté se vrátíme k nosním dírkám a k dýchání. Cvičíme se tak

---

<sup>183</sup> FONTANA, D. *Kniha meditačních technik. Psychologicko-duchovní uvedení do západních i východních meditačních tradic*. Praha: Portál, 1998. s. 174. ISBN 80-7178-258-0.

k citlivosti na naše tělo, na signály, které nám tělo v každém okamžiku vysílá. Emoce pak neplynou z našich myšlenek, ale přímo z toho, co se nám děje. Při věnování pozornosti dýchání se stává, že vyplouvají ven myšlenky. Nepotlačujeme je, ale necháme je volně odplynout. V některých školách se i s myšlenkami pracuje, vědomě se předkládají a odkládají, potom se mysl nechá pročistit. Právě pro tento mentální trénink očišťování mysli se vipassana nazývá mentální očistou, která je zapotřebí, abychom zaslechli vnitřní ticho. Cvičení vědomé pozornosti se může provádět nejenom vsedě, ale při všech činnostech člověka.<sup>184</sup>

Cvičení vipassany, stejně jako zazen, ztišuje naši mysl. Vedle překotných myšlenek, které se s postupem cvičení přestávají vynořovat tak často, si začínáme uvědomovat i to, co je za myšlenkami, vede nás k vhledu. Vidíme věci takové, jaké skutečně jsou.

## **Koan**

Tato technika je proslavená díky zenbuddhismu, i když s ní pracují snad všechny náboženské i psychologické systémy. Koany se vytvoří automaticky, začneme-li se zabývat otázkami, na které lze jen ztěží najít logickou odpověď. Patří sem otázky typu: Kdo jsem? Jaký smysl má život? Proč existuje utrpení?, apod. V tomto případě jde o otázku, kterou se zabýváme rozumem, ale i citem a intuicí, necháme se jí naplnit a vnímáme, co s námi dělá, a snažíme se o vhled. Koan si v sobě můžeme uvědomovat při běžných denních činnostech, a také ve chvílích ztišení a meditace.

V zenovém buddhismu se nejvíce používá v rinzai zenu, kde má stejně důležitý význam jako zazen (meditace vsedě). Kóany žákovi vybírá sám mistr, podle jeho potřeb. Obvykle spolu souvisí stupeň obtížnosti koanu s připraveností žáka včetně jeho zvládnutí zazenu. V moderní podobě je

---

<sup>184</sup> MAREK, J. *O meditaci. Soubor psychologických statí III.* 2. vyd., Bratislava: Cadpress, 1990. s. 53-59. ISBN 80-85-349-02-7.

system koan především prací mistra rinzai Hakuina z 18. stol.<sup>185</sup> Žák se snaží dosáhnout jednoty s koanem, doslova stát se jím, rozpustit se v něm. Jedině tak lze najít odpověď. Ta nemusí být vždy vyjadřovaná slovy, a záleží na mistrovi, jestli odpověď uzná. Jestliže ano, pak je na řadě další koan. Nejvyšším cílem cvičení koanu a zazen, tedy všeobecně zenbuddhismu je *satori*, neboli *probuzení*, *osvícení*, které se dostaví, pokud mysl dosáhne *absolutní samádhi*, tj. když mysl již sama sebe nepoužívá, ale stává se sama sebou.

Cvičení koanu lze provádět i ve dvojici, podrobněji to popisuje David Fontana ve své práci *Kniha meditačních technik*.<sup>186</sup>

### **Meditace s čakrami**

Meditace se sedmi základními čakrami bývá někdy součástí jiné techniky, nebo také jako samotná meditační technika. Jedná se o subjektivou meditaci, kdy se postupně soustředíme na základní čakry. Podle východních nauk jsou čakry centra energie v lidském těle. Energie proudí v *nádí*<sup>187</sup> (slovo ze sanskrtu), v Číně a Japonsku je používán výraz *meridián*. Oba dva pojmy znamenají rozvodný kanál. Životní síla, energie, označovaná v čínské a japonské tradici jako *chi* nebo *ki*, v sanskrtu *prána*<sup>188</sup>, se skrze čakry rozlévá po těle. Pokud jsou čakry zavřené, proudí energie jen minimálně, pokud jsou otevřené, rozvinuté – bývají znázorňovány jako květy lotosu, energie proudí maximálně, což člověk pociťuje jako sílu a svěžest. Cílem tohoto cvičení je tedy otevření čaker za účelem plného proudění energie. Dalším častým cílem při této technice je probuzení *hadí*

---

<sup>185</sup> SMITH, E., WILKS, N. *Tajemství meditace*. Praha: Eko-konzult, 2004. s. 92–93. ISBN 80-88809-80-0.

<sup>186</sup> FONTANA, D. *Kniha meditačních technik*. Praha: Portál, 1998, s. 158–177. ISBN 80-7178-258-0.

<sup>187</sup> SHARAMON, S., BAGINSKI, B. J. *Základní kniha o čakrách*. Praha: PRAGMA, 1993. ISBN 80-85213-36-2.

<sup>188</sup> JONÁŠ, J. *Křížovatka života. Moudrost orientální medicíny a dnešek*. 3. vyd. Litvínov: Dialog, 1990. ISBN 80-85194-03-1.

*síly* neboli *Kundaliní*.<sup>189</sup> Meditace s čakrami pracuje s vizualizací barev, které znázorňují jednotlivé čakry nebo jejich symboly. Dá se použít i mantra ke každé čakře.

## Vizualizace

Vizualizace je nejuniverzálnější prostředek při meditaci. Téměř všechny náboženské a mystické tradice, ale také moderní medicína, psychologie a psychoterapie užívají tuto techniku, především k aktivaci našich sil a k přerámování našich navykých způsobů myšlení, vnímání a chování.<sup>190</sup> Je využívána i k učení. Spojení mysli a těla je již dostatečně prokázáno, a tohoto spojení se využívá k osobnímu růstu i k léčení. To, co máme ve své mysli, ovlivňuje nejenom naši psychiku, ale i naše tělo.

*Vizualizace* znamená podržení si daného obrazu v naší mysli. Má především tu přednost, že i když se naším fyzickým zrakem nemůžeme dívat na daný obraz, třeba prostě proto, že tam není, ale přesto chceme využít jeho působení, můžeme vidět tento obraz našim vnitřním zrakem. Dokážeme tak navodit svůj vnitřní stav. Vizualizace je postavena na schopnosti *imaginace, představivosti*. Díky této schopnosti se odehrávají v člověku procesy, které nejsou aktivizovány skrze smysly. Představivost umocňuje naši motivaci. Nejčastěji se v ní odráží naše touhy a potřeby.

Při meditaci se vizualizace využívá k dosažení požadovaného stavu – např. relaxace nebo soustředění. Dalším cílem je přenos kvalit vizualizovaného obrazu. Volba předmětu k vizualizaci je závislá na tom, čeho chceme tímto procesem dosáhnout. Pokud jde o relaxaci, obvykle využíváme obrazů krajin a míst, kde se cítíme bezpečni, uvolnění a příjemně. Pro nácvik

---

<sup>189</sup> SMITH, E., WILKS, N. *Tajemství meditace*. Praha: Eko-konzult, 2004, s. 84-86. ISBN 80-88809-80-0.

<sup>190</sup> CAPRA, F. *Bod obratu*. Praha: Maťa & DharmaGaia, 2002, s. 387–388. ISBN 80-85905-42-6 (DharmaGaia).

soustředění jednoduše volíme předmět, na který se nám dobře soustředí. Pokud nám jde o splynutí s daným obrazem v té míře, že dochází k přenosu určitých vlastností, je výběr již složitější. K vizualizaci můžeme použít osob, které mají námi chtěné vlastnosti a charakteristiky, symbolů, ale i barev a tvarů. Při plynoucí meditaci může být vizualizace využita ve formě celých příběhů. Vizualizace se obvykle provádí při zavřených očích. Podrobnější popis této techniky můžeme najít například v *Knize meditačních technik* Davida Fontany.<sup>191</sup> Další velmi dobrý návod najdeme také v knize R. Dahlkeho *Cesty do vlastního nitra*.<sup>192</sup> (Viz příloha č. 1).

### **Meditace se symboly, mandalami a jantrami**

*Symbol* v sobě nese význam, často skrytý, který působí na naše vědomí a nevědomí. Za určitým předmětem, značkou, nebo i osobou, zvířetem se skrývá mnohem více, než lze vidět pouhým okem. Může to být určitá vlastnost, událost, děj. Pokud na sebe při meditaci necháme působit daný symbol, a to tím, že se na něho díváme, nebo si ho vizualizujeme vnitřním zrakem, jde nám především o sjednocení se se vzorem, s energií, s charakterem daného symbolu. Nejčastějším symbolem je kříž, kruh, trojúhelník a další geometrické tvary, monáda, svastika, písmena, která vyjadřují posvátná slova a zvuky (*óm, amen*), mantry atd.

*Mandala*, výraz, který v sanskrtu znamená posvátný kruh. Uvnitř tohoto kruhu jsou obvykle obrazce ze čtverců a trojúhelníků, někdy i osoby. Mandala je symetrický diagram soustředěný kolem svého středu a většinou rozdělený do čtyř stejně velkých kvadrantů.

---

<sup>191</sup> FONTANA, D. *Knihy meditačních technik*. Praha: Portál, 1998. s. 133–147. ISBN 80-7178-258-0.

<sup>192</sup> DAHLKE, R. *Cesty do vlastního nitra. Vedené meditace na cestě k sobě*. Praha: Volvox Globator, 1996.

Znázorňuje propojení mezi mikrokosmosem a makrokosmosem, jednotu všech věcí a řád jejich uspořádání. Velká část mandal slouží jako pomůcky při meditaci a zasvěcení. Mandaly lze najít v evropské kultuře, u původních obyvatel Ameriky, ale nejvíce jsou využívány v Tibetu, Indii a Číně.<sup>193</sup>

Mandaly se vytvářejí obvykle z barevných písků nebo i malbou na plátno, hedvábí či papír. Lze je vytvářet i z másla a dalších materiálů. Tvořit a vyjádřit se dají i tancem, mohou se spontánně vytvořit v naší mysli. Vytváření a užívání mandal je spojeno s mnoha rituály. Jako prostředek k meditaci mandala slouží, stejně tak jako i jiné symboly, ke splnutí s významem daného symbolu, k nalezení vlastního středu. Může se stát, že nám význam není znám, a přesto, na základě intuice nás láká použít nějaký symbol jakožto prostředek k soustředění a uvedení do meditace. I to je možné, a často se pak stává, že se význam daného symbolu při meditaci sám vyjeví.

Stejný účel mají také *jantry*. Jantra graficky znázorňuje určitý aspekt boha, světa, sil svět udržujících v rovnováze. Jantra je vizuálním ekvivalentem mantry. Je tedy oproti mandale specifitější, není tolik všeobecná, znázorňuje určitou konkrétní energii, vlastnost. C. G. Jung zastával názor, že mandaly a jantry znázorňují vzory a archetypy, které ovlivňují uspořádání vnějšího světa, ale i toho vnitřního, duševního světa člověka.<sup>194</sup>

### **Meditace při soustředění se na osobu**

Předmětem k meditaci může být osoba, kterou máme v úctě, je naším vzorem. A to buďto ve své celistvosti, nebo alespoň v určitých aspektech. V křesťanském světě to je především Ježíš Kristus, svatí, nebo

---

<sup>193</sup> BRAUEN, M. *Mandala. Posvátný kruh tibetského buddhismu*. Praha: VOLVOX GLOBATOR. ISBN 80-7207-145-9.

<sup>194</sup> FONTANA, D. *Kniha meditačních technik*. Praha: Portál, 1998. s. 42–48. ISBN 80-7178-258-0.

představitelé církve, v buddhismu Buddhové, bódhisattvové, Jeho Svatost Dalajlama, karmapa atd. V hinduistické tradici jsou to bohové, svatí mužové, guruové, mistři. Může se jednat o historickou, nebo v současnosti žijící osobu, a ať už je to svatý, politik, herec, sportovec, nebo náš soused, důležité je, že dotyčná osoba má vlastnosti, které bychom si také přáli rozvíjet v sobě. Pomocí vizualizace můžeme být s touto osobou v kontaktu, obvykle na základě jejího obrázku či fotografie.

### **Meditace při soustředění se na vlastnost nebo psychický stav**

Soustředění se na vlastnost nebo psychický stav je poměrně rychlou, ale náročnou technikou. Předpokládá totiž, že vybraný stav nebo vlastnost máme zažitou, tzn. nejenom jeden zážitek, ale bohatou zkušenost. Chceme-li kupříkladu docílit vnitřního míru, který jsme již několikrát prožili, obvykle stačí několik nadechnutí a uvolnění, abychom si na tento stav „vzpomněli“. Pokud takovou zkušenost nemáme, nebo je zasunutá kdesi hluboko v nás a nejsme zvyklí ji opětovně zakoušet, asi nám tento způsob meditace fungovat nebude.

### **Meditace při soustředění na otázku: „Kdo jsem“?**

K této otázce můžeme přistoupit jako k řešení koanu, které jsem popsal již dříve. Můžeme se ptát v každé situaci, a v každé situaci může být odpověď jiná. Tato otázka nás vede k tomu, abychom si sami sebe plně uvědomovali při našich různých činnostech. Jde o to zjistit, kdo skutečně jsme, kdo se skrývá za maskami, rolemi a za tím, co si o sobě jen myslíme, nebo jak nás vnímá naše okolí. Při hledání odpovědi můžeme využívat různých technik sebepoznání, které nám o nás povědí hodně. Třeba jaký jsem, jak se cítím apod. Neměli bychom ale zapomenout, že hlavní otázka je „kdo jsem“? Kdo odpověď nalezne, stane se odpovědí i otázkou současně.

## Meditace při zpěvu manter

Slovo *mantra* pravděpodobně vzniklo kombinací sanskrtských slov *manna*, *man*, jež značí mysl, myšlení a *tra*, *trana*, které znamená osvobození z pout vnějšího. Dá se tedy říct, že slovo *mantra* znamená osvobození mysli.<sup>195</sup> Slovo *tra* však znamená i ochraňovat. To by se dalo přeložit jako ochrana mysli.<sup>196</sup> Tyto dva významy se vzájemně doplňují. Cílem práce s mantrou je uvolnit mysl od těkavého myšlení a racionalizování, rozšířit své vědomí, uvést se do stavu meditace. Současně nás mantra slaďuje se svým obsahem, s tím, co vyjadřuje. Mantra je zvukovým znakem, symbolem.

Zvuk můžeme chápat jako určitou formu energie, která má svoji sílu, frekvenci, barvu. Mezi jednotlivými vibrujícími systémy se přenáší prostřednictvím vln. Tímto systémem je i člověk, který má možnost se díky zvuku a jeho povaze spojovat s ostatními systémy, ať jsou to lidé, zvířata nebo třeba hvězdy.

Propojování různých systémů, to je vlastně komunikace. Víme, že i náš mozek pracuje na různých vlnových délkách. Podle neuronové oscilace v určitých frekvencích (které jsou měřitelné, a které se nazývají řeckými písmeny, delta, theta, alfa, beta, gama), se dá rozlišit činnost mozku a úroveň bdělosti.<sup>197</sup> Rytmus a určitá frekvence zvuku, který na nás působí, ovlivňuje činnost mozku a stav bdělosti. Při meditaci mozek pracuje s vlněním alfa a theta.<sup>198</sup> Tohoto naladění lze velmi dobře dosáhnout

---

<sup>195</sup> FONTANA, D. *Kniha meditačních technik*. Praha: Portál, 1998. s. 214–215. ISBN 80-7178-258-0.

<sup>196</sup> MAREK, V. Tiché místo pravdy. Rozhovor s Henry Marshallem. In *BARAKA*, č. 7, Praha: Roiva, 1999. s. 72–74.

<sup>197</sup> ZOHAR, D., MARSHALL, I. *Spirituální inteligence*. Praha: Mladá fronta, 2003. s. 72–74. ISBN 80-204-1030-9.

<sup>198</sup> FONTANA, D. *Kniha meditačních technik*. Praha: Portál, 1998. s. 117. ISBN 80-7178-258-0.

FONTANA, D. *Cesty ducha v moderním světě. Možnosti duchovního růstu z pohledu psychologie a spirituálních tradic*. Praha: Portál, 1999. s. 77. ISBN 80-7178-239-4.



pomocí zvuku. Používá se buben a jiné rytmické nástroje, tleskání, ale i zpěv a odříkávání slov, manter. Chceme-li komunikovat s jinými systémy vně nebo uvnitř nás (vědomí – nevědomí), můžeme si pomoci tím, že se naladíme na jejich vlnovou délku. K tomu nám může pomoci práce s mantrou.

Jak jsem již uvedl, mantra je zvukovým symbolem daných charakteristik, představuje určitý vzor, určitou kvalitu. Spojujeme-li se s ní, spojujeme se s daným vzorem, působí na nás, komunikujeme s ním, dochází k rezonanci. Mantra tak může otvírat naše jednotlivé čakry a centra vědomí, naše určité vlastnosti a charakteristiky. Mantra je opakování zvuku nebo série zvuků či slov, které se prozpěvují nebo odříkávají. Můžeme opakovat nahlas, nebo jen v duchu. Mantra se koordinuje s dechem, buď se opakuje při výdechu, nebo se v případě dlouhé mantry pravidelně rozděluje na fázi nádechu a výdechu. Tento rytmus by se měl dodržovat. Při opakování mantry se můžeme soustředit pouze na zvuk, na jeho rytmus, nebo i na smysl, význam mantry. Doporučuje se nepoužívat vizualizaci, ale soustředit se na zvuk a jeho vibrace. Obrazy, jakožto řeč symbolů, se mohou v naší mysli sami zjevovat, nemusíme je zahánět, neměli bychom však přestat vnímat zvuk. Zvuk různých hlásek působí, vibruje jinak v jednotlivých částech těla. Všímáme si tohoto působení, těchto vibrací. Při rozšířeném vědomí lze vnímat všechno najednou.

Pozice těla při opakování manter jsou různé: vsedě, vleže, při chůzi, ale i při různé činnosti.

Pro zvýraznění účinku mantry se v buddhistické a hinduistické tradici používá *málá*, počítadlo se 108 kuličkami (toto číslo má v Indii astrologický význam), navlečených na kůži nebo provázku. Při každém

zopakování mantry se jedna kulička na šňůrce posune. Katolíci používají za stejným účelem *růženec*, muslimové *subhu*.<sup>199</sup>

### **Mantra óm (aum)**

Sanskrtský výraz *óm*, který se vyslovuje „oum“, je nejvyšší hinduistická mantra. Podle tradice je to základní zvuk, slovo, z něhož pochází celý svět. O síle zvuku a slova, z něhož povstal svět, hovoří i Bible, kde Bůh tvoří slovem.<sup>200</sup>

Výraz *amen* má podobný význam jako *óm*. Nachází se na začátku a na konci modliteb. Znamená „skutečně“, nebo „tak se staň“.

Óm známe jako jednoslabičný výraz, z něhož se kombinováním s jinými zvuky a výrazy vytvářejí víceslabičné mantry, jako např. *óm many padme hum* (*klenot lotosového květu*, tzn. bohatství pramenící z plného poznání, rozkvětu, seberealizace).<sup>201</sup>

### **Meditace s živly**

V našich kulturních podmínkách jsou jakožto symboly živlů zmiňovány oheň, země, voda, vzduch, v čínské medicíně se pracuje s kovem, ohněm, zemí, vodou a dřevem. Meditace s živly je nejstarším druhem meditace, a já si myslím, že s ní má nejvíce lidí nějakou zkušenost, byť možná nevědomou. Kdo z nás nestál někdy u řeky, neposlouchal vítr nebo nehleděl do plamenů ohně? Práce s různými materiály, zemědělské a pěstební činnosti, to vše jsou přirozené způsoby, jak být v kontaktu se živly a

---

<sup>199</sup> FONTANA, D. *Kniha meditačních technik*. Praha: Portál, 1998. s. 214. ISBN 80-7178-258-0.

<sup>200</sup> Ge 1,3 In *BIBLE. Písmo svaté Starého a Nového zákona*. Praha: Biblická společnost, 1990. s. 21.

<sup>201</sup> SMITH, E.; WILKS, N. *Tajemství meditace*. Praha: Eko-konzult, 2004. s. 67–73. ISBN 80-88809-80-0.

příležitost k meditaci. Velmi silnou meditací je obřad potní chýše,<sup>202</sup> v USA nazývaný *Sweat Lodge*.<sup>203</sup> Zde se setkávají všechny živly, a jejich vnímání je opravdu intenzivní. Tento obřad slouží především k očištění těla, duše i mysli. Bývá také základním obřadem pro následující obřady určené k léčbě, hledání vize apod.

## **Meditace v chůzi**

Meditace v chůzi je u nás známa především díky vietnamskému mnichovi **Thich Nhat Hahnovi**,<sup>204</sup> který učí buddhistickou meditaci, ať již vsedě nebo v chůzi.

V jeho učení a praxi se odráží zenbuddhistický přístup k meditaci: „*nepošilhávej po cíli, prožívej tady a teď, svoji cestu, uvolni se, abys ji mohl vnímat a radovat se z ní.*“<sup>205</sup> To je myšleno nejenom obrazně, ale v případě této techniky i doslovně. Meditace v chůzi není nic jiného než vychutnávání si chození a také sebe při této činnosti. Je to sjednocení těla a mysli. Jdu a vím o tom, jdu a vím o sobě.

Při meditaci v chůzi se můžeme plně soustředit na dotek chodidla se zemí, což je intenzivní zvláště tehdy, když kráčíme bosi. Uvědomujeme si, že klademe levou nohu na zem, pak pravou atd., teplotu a tvrdost země apod. Lze kráčet v určitém rytmu výdechů a nádechů. Nemusíme se soustředit pouze na dech a dotýkání se nohama země. Můžeme vnímat krajinu kolem, svoje vnitřní rozpoložení, zvuky, slunce, vítr atd., neměli bychom však zapomenout na chůzi samotnou.

---

<sup>202</sup> NEIHARDT, J. G. *Mluví černý jelen*. Praha: Hynek, 1998. s. 287–288. ISBN 80-85906-97-X.

<sup>203</sup> ŠAMAN MEDVĚD GRIZZLY. *Indiánský léčitel. Cesta ke starým magickým metodám léčení*. Olomouc: Votobia, 1996, s. 155-174. ISBN 80-7198-117-6.

<sup>204</sup> THICH, N. H. *Cesta osvobození*. Praha: DharmaGaia, 2002.

<sup>205</sup> THICH, N. H. Oblázek na dně řeky. In *BARAKA*, č. 5, Praha: Roiva, 19981. s. 16.

*„Buddha řekl, že se můžeme nirvány dotknout svým tělem. Když tedy meditujete chůzí, můžete se dotknout nirvány.“<sup>206</sup>*

Thich Nhat Hahn, *Oblázek na dně řeky*

Meditovat lze i při tanci, při dlouhé pouti, při mytí nádobí, poslechu hudby a zvuků, dívání se na obraz atd. V pohybu i v klidu. Při většině činností člověka, těch obvyklých i méně obvyklých, může být stav mysli meditativní. Velmi účinný je pobyt v přírodě, kdy dochází k odblokování různých stresů, k vyplavení všeho negativního z těla i z mysli. Už samotným pohybem, kontaktem s živly, živými organismy se člověk očišťuje a harmonizuje, relaxuje a je rovněž zapotřebí klidné bdělosti. Naše podvědomí reaguje v přírodním prostředí téměř automaticky, a obvykle nás naladí do stavu, který je vhodný pro naše fungování v dané situaci.

### **Lze učit meditaci i děti?**

Být uvolněný, nechat věci plynout a vnímat sebe jako část celku, je pro člověka stejně potřebné jako stav napětí, vnímání jednotlivostí a jejich hranic. O psychických, chemických a biologických procesech, které probíhají v člověku a vyúsťují v určitý psychický a tělesný stav, člověk často neví, neuvědomuje si je. To platí i pro meditativní stav mysli. Dalo by se tedy říci, že meditovat, alespoň na nevědomé úrovni, umí každý, a to již v dětském věku. Jsem toho názoru, stejně jako David Fontana, že meditativního stavu je člověk schopen od narození až po stáří.<sup>207</sup>

S rozvojem intelektuálních vlastností člověka narůstá i schopnost našeho vědomého, cíleného jednání. Učíme se rozvíjet naše schopnosti, dovednosti, znalosti, kompetence. Jednou z našich schopností je i meditace.

---

<sup>206</sup> THICH, N. H. Oblázek na dně řeky. In BARAKA, č. 5, Praha: Roiva, 19981. s. 16–19.

<sup>207</sup> FONTANA, D. *Cesty ducha v moderním světě. Možnosti duchovního růstu z pohledu psychologie a spirituálních tradic*. Praha: Portál, 1999. s. 21–23. ISBN 80-7178-239-4.

Konstruktivistický model vyučování počítá s tím, že žák ví, má své zkušenosti a poznatky, které se učením restrukturalizují, obohacují. Plně se ztotožňují s tímto modelem, a doporučuji ho zvláště při vyučování meditaci. Samozřejmě s respektováním odlišností, které jsou způsobovány jednotlivými vývojovými fázemi a také individualitou člověka.

Učení se nápodobou je způsob, který zvláště u dětí, hraje velmi důležitou roli. Učitelem pro děti se tak stávají rodiče, sourozenci, ostatní děti, nebo učitelé ve škole, a to již od té mateřské. Krátká zklidňující cvičení, která mohou mít za cíl relaxaci, nebo i koncentraci a poté mohou přejít až do meditativního stavu, lze s dětmi provádět několikrát denně, a to v prostředí domova, školy, nebo venku. Dobře propracovaný systém jógových cvičení a her pro děti od tří let najdeme v knize *Cvičíme s dětmi. Jógová cvičení a hry pro radost* od Pavla Klimeše s kolektivem.<sup>208</sup> Většina v knize uvedených her, pohádek, mýtů a cvičení má v sobě meditativní rozměr.

### 5.3 Dechová cvičení

Práce s dechem, jeho uvědomování i jeho ovlivňování, bývá velmi často využívána jako podpůrný prostředek pro práci s vědomím, ale i s tělem. Dýchání je nejdůležitější věc, kterou denně děláme, ale jen málokdy si ji uvědomujeme.

Ne náhodou se slovo *dech* v řečtině i v sanskrtu shoduje s významem *duch*. To co plyne, oživuje, a my o tom často ani nevíme.

Existují dvě základní metody práce s dechem. Jedna využívá dechu pouze k cvičení bdělosti, soustředěnosti mysli. Tento způsob je praktikován při meditaci vipassana, zazen atd. Dech pouze pozorujeme, neovlivňujeme.

---

<sup>208</sup> KLIMEŠ, P. s kolektivem. *Cvičíme s dětmi. Jógová cvičení a hry pro radost*. Praha: Společnost Jóga v denním životě, 2002.

S dechem se dá ale pracovat i tak, že dech ovlivňujeme. Nejčastější způsob práce s dechem je jeho plné využívání. Lépe řečeno, maximální využití plic pro jejich funkci – dýchání. Proto také bývá takový způsob dýchání nazýván *plným dýcháním, úplným dýcháním, nebo plným jógovým dechem*.<sup>209</sup> Nepoužívá se však jen při józe, nebo meditaci, ale i při sportovních aktivitách. Plně dýchat, naplňovat plíce v celém jejich obsahu je zvláště při sportovním výkonu velmi důležité.

Plné dýchání se cvičí se vzpřímenou páteří, ať již vsedě, nebo ve stoje, možné je i ležet. Nádech i výdech vedeme nosem, v přirozeném rytmu. Postupujeme tak, že nejdříve naplníme dechem spodní část plic až do té polohy, že se nám zvedne břicho. Necháme tuto část naplněnou vzduchem, a dále se nadechujeme do střední části plic, což lze pozorovat rozšířením žebířů a prsní kosti. Vzduch jsme nepřemístili ze spodní do střední části plic, ale naplnili jsme obě dvě části. V třetí fázi naplníme i horní část plic, projevuje se to jemným pohybem klíčních kostí a ramen. V této fázi nám mírně klesne břicho. To vše se děje plynule, i když se to někdy, pro uvědomění si jednotlivých částí, cvičí každá fáze zvlášť. Následuje plynulý výdech shora dolů.

*Ozvučené dýchání (bhastrika pránajáma)*<sup>210</sup>, *pránajáma*,<sup>211</sup> a další techniky práce s dechem náleží do různých systémů jógy. Jsou již natolik specifické, že bych je doporučoval cvičit pouze pod odborným vedením.

**Holotropní dýchání** je metoda prožitkového sebezkoumání Stanislava a Christiny Grofových, která je využívána především v terapii. K navození holotropního, tedy celostního vědomí, včetně nevědomých obsahů, slouží

---

<sup>209</sup> RAINWATER, J. *Vezměte život do vlastních rukou*. Praha: Grada, 1993. s. 59–63. ISBN 80-7169-026-0.

<sup>210</sup> SMITH, E., WILKS, N. *Tajemství meditace*. Praha: Eko-konzult, 2004. s. 58–60. ISBN 80-88809-80-0.

<sup>211</sup> PARAMHANSA SVÁMÍ MAHEŠVARÁNANDA. *Jóga v dením životě*. Praha: Blok, 1990. s. 55–65. ISBN 80-7029-030-7.

zrychlené dýchání, hudební a zvuková technika a určité formy práce s tělem.<sup>212</sup> Holotropní dýchání je spojeno především s prožitky v oblasti perinatálních a postnatálních traumatických událostí. Velmi často se používá při pomáhání v *psychospirituální krizi*. Její provádění je možné pouze pod vedením školených odborníků. Holotropní dýchání má mezi odborníky i laiky své zástupce i odpůrce.

## 5.4 Slovní metody

Se slovem se pracuje při meditaci, vizualizaci atd. Pod pojmem slovní metoda mám na mysli takovou metodu, kdy slovo je převažující prostředek k dosažení cíle. Patří sem bezesporu výklad učitele, nebo diskuse s žáky na dané téma, například v hodině ZSV, filozofie, psychologie apod. Dětem mladšího věku se čtou nebo vyprávějí pohádky. Významný vliv mají mýty, s kterými se dá v rámci výchova ke spiritualitě dobře pracovat. Velmi výstižně vyjadřuje mýtus **Alan Watts**:

*„Tak jako je zrak něčím víc, než jen sumou viděného, základ či fundament naší existence a vědomí nelze pochopit na základě toho, co víme. Proto jsme nuceni hovořit o něm prostřednictvím mýtu – tedy prostřednictvím zvláštních metafor, analogií a obrazů, jež vypovídají o tom, jak vyhlíží, nikoliv jaký je. V jednom extrému svého významu je mýtus totéž co bajka, smyšlenka nebo pověra. Ale v tom opačném je mýtus užitečný a plodný obraz, který pomáhá, aby nám život dával smysl.“<sup>213</sup>*

---

<sup>212</sup> GROF, S. GROFOVÁ, CH. *Nesnadné hledání vlastního já. Růst osobnosti pomocí transformační krize*. Praha: Chvojko nakladatelství, 1999. s. 146–156. ISBN 80-86183-10-6.

<sup>213</sup> WATTS, A. *Ta kniha. O tabu, které nám brání poznat sebe sama*. Brno: Ohnisko, 1993. s. 19. ISBN 80-900805-5-3.

**Mýty** nás mohou spojit s obrazy, pravzory, s archetypy. **C. G. Jung** a **Joseph Campbell**<sup>214</sup> nezařazují mýty do kategorie produktů lidského rozumu a představivosti. Hovoří o pravzorech, které se prostřednictvím mýtu dostávají z nevědomí do vědomí. Mohou se tak stát motivem našich přání, myšlenek a činů.

Potřebujeme mýty nejenom k pochopení naší minulosti, ale také jako motiv k našemu chování, které je nasměrováno do budoucnosti. Stejnou službu mohou splnit pohádky a příběhy.

Moc mýtů bývá někým podceňována, někým přeceňována. V každém případě se jedná o mocný prostředek k ovlivnění lidí a jejich motivací. Vezměme si kupříkladu, jakou moc měly mýty o Třetí říši a jakou moc má současný mýtus člověka-vládce světa, který si je schopen podmanit celou přírodu, nebo mýtus exponenciálního růstu blahobytu, atd.

Mýtus je jednou z možností, jak se napojit na rovinu kolektivního nevědomí, jak ji včlenit do svého života a do svého vědomí, jak využívat archetypální vzorce pro svůj rozvoj.

Dnes se různé mýty dostávají do vědomí a podvědomí lidí spíše formou reklamy a vlivem médií. Tato forma působení manipuluje s člověkem směrem ke svému cíli, bez ohledu na to, jaké další důsledky to pro člověka má. V rovině pedagogiky bychom měli výběr příběhů a mýtů a jejich formu podání přizpůsobit kvalitám konkrétních lidí, se kterými pracujeme, tak aby cílem tohoto působení byl rozvoj člověka. Jednou z nejstarších a nejúčinnějších metod je vyprávění či předčítání. Důležitý je nejenom výběr vhodného mýtu, ale i správné načasování, kdy má být žákům předložen.

---

<sup>214</sup> CAMPBELL, J. *Proměny mýtu v čase. Vývoj mýtů od raných kultur až po středověké legendy*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-397-8.



## 5.5 Relaxace

Relaxace je ozdravný prostředek, snižuje napětí v těle, rozpouští stres, zklidňuje mysl a dech, přivádí nás k sobě. Relaxace bývá používána jako samostatná technika čistě za účelem odpočinku, zklidnění, zharmonizování, sladění jednotlivých složek organismu. Je také součástí meditační praxe a cvičení jógy. V těchto systémech bývá zařazována na začátek a konec cvičení. Lze ji ovšem používat i v průběhu cvičení.

Snad nejznámější polohou pro relaxaci je *śávasána*, *poloha mrtvoly*.<sup>215</sup> Lehneme si na zem, pokud možno na podložku, aby tělo neleželo na studeném a tvrdém podkladu. Teplo je pro relaxační techniky všeobecně důležité, proto se používá deka na přikrytí. Ležíme rovně na zádech, hlava je podložena polštářkem, paže držíme mírně od trupu, dlaně směřují vzhůru, prsty jsou přirozeně uvolněné. Nohy jsou jen mírně od sebe. Oči zavřené. Zklidníme se, včetně dechu, a vědomě se uvolňujeme, postupně od prstů na nohou až po temeno hlavy. Nezapomeneme na obličejovou část, pokožku na hlavě atd. Zopakujeme ještě jednou, projdeme si tělo, a kde se nachází ještě napětí, tam ho odstraníme. Setrváme v uvolnění tak dlouho, jak cítíme, že potřebujeme (obvykle 5–15 min.). Relaxaci ukončujeme postupným uvědomováním si svých částí těla, začínáme opět od prstů na nohou. To provázíme jemným zahýbáním s prsty na nohou, pak na rukou, dlaněmi si protřeme obličej včetně očí (samozřejmě přes víčka), uděláme jemnou masáž pokožky hlavy, můžeme si dlaně zahřát o sebe, a poté si promnout jakoukoliv část těla.

Stejně jako při meditaci platí pravidla o vhodném klidném prostředí, můžeme si navodit atmosféru hudbou, vůněmi apod.

---

<sup>215</sup> LYSEBETH, A. *Jóga*. 3. vydání. Praha: Olympia, 1984. s. 44–59.

MEHTA, S. *Jóga podle Iyengara*. Bratislava: Šport, 1992, s. 149–152.  
ISBN 80-7096-2128-6.

Relaxačních poloh a technik velmi mnoho, jsou podrobně popsány ve všech knížkách zabývajících se jógou nebo samostatně relaxací.

Relaxovat můžeme téměř v jakémkoliv prostředí, které je nám příjemné, kde se cítíme bezpečně, dokážeme se otevřít a uvolnit.

## 5.6 Autogenní trénink

Jedná se o druh sebehypnózy, autosugesce. V sanskrtu je tato technika označována jako *sankalpa*,<sup>216</sup> což znamená záměr, tužbu, přání, rozhodnutí. Autogenní trénink využívá síly imaginace, která má přímý vliv na nevědomí. Uplatňuje se zejména tam, kde dochází k nemoci následkem záporné autosugesce. Mnoho věcí se nám nedaří právě kvůli záporné autosugesce, o které často ani nevíme.

Autogenní trénink se provádí v poloze leže, se stejnými pravidly pro relaxaci, která je úvodní fází. Rozdíl oproti běžné relaxaci je ten, že dlaně jsou obráceny k podložce. Může se ležet i na břiše, v poloze *tygří relaxace*<sup>217</sup>. Doporučuje se i poloha vsedě na židli, pokud někomu nevyhovuje ležet. Tato poloha se nazývá *poloha spícího drožkáře*. Oči jsou zavřené.

Pokud se cítíme již zklidnění, začneme si předříkávat tyto formulky, v tom pořadí, jak jsou zde uvedeny:

1. Cítím pocit tíže v pravé paži. Má pravá ruka je těžká a klidná. Cítím pocit tíže v levé paži. Má levá ruka je těžká a klidná. (U leváků je pořadí obrácené).

---

<sup>216</sup> MAREK, J. *O meditaci. Soubor psychologických statí III.* 2. vyd., Bratislava: Cadpress, 1990. s. 46–50. ISBN 80-85-349-02-7.

<sup>217</sup> PARAMHANSA SVÁMÍ MAHEŠVARÁNANDA. *Jóga v dením životě*. Praha: Blok, 1990. s. 55. ISBN 80-7029-030-7.

2. Pocit tíže a klidu pak vyvoláme a prožíváme v pravé a levé noze, břiše, plecích, celého trupu, šíje.
3. Pociťuji teplo – a opět stejný postup: ruce, nohy...
4. Mé srdce bije klidně a pravidelně.
5. Tep je klidný a pravidelný.
6. Dýchám klidně a pravidelně.
7. Můj solar plexus pěkně hřeje, cítím teplo, které ze mě vychází.
8. Mé čelo ovívá chladný vánek. Mé čelo je příjemně chladné.

V další fázi se identifikujeme s našimi představami. Obvykle se jedná o představu řešení nějakého problému, např.: „Jsem klidný, vyrovnaný a jsem schopen se vyrovnat s každou situací“. Tyto intenzívní formulky by měly být jasné, krátké, bez rozporů a bez záporů. Takže místo věty: „Už nechci kouřit“ použijeme větu: „Přestal jsem kouřit“. Formulace vět by neměla být v budoucím čase, ale představujeme si, že jsme již v pozici, kdy jsme situaci zvládli.

Návrat z autogenního tréninku je oproti relaxaci rychlý. Napočítá se do pěti. Při navozování pocitů klidu, tíže, tepla atd. se velmi často používá nahrávka, nebo nás sugescí provází svým hlasem jiná osoba. Není to však podmínka.

## **5.7 Pobyť v přírodě**

Příroda nás provází všude, včetně prostředí měst, dálnic a jiných lidmi vytvořených útvarů. Beton je také z přírodních částic, i plast má původ v přírodní látce. Svět bakterií a dalších živých organismů se nachází ve všech typech prostředí naší Země. Je však samozřejmě velký rozdíl v tom, jak na člověka dané prostředí působí.

Pobyt v přírodě v nás obnovuje a posiluje naše schopnosti relaxace, soustředění, vnímání, komunikace, učení atd. V přírodním prostředí se aktivuje nejenom myšlení člověka, ale i vnímání skrze smysly, cítění, intuici. Příroda v nás obnovuje naši rovnováhu, harmonii. Moře, skály, vysoké hory, nebo mírně zvlněná krajina, lesy, pralesy, pastviny atd., to vše působí různě, a podle své potřeby člověk vyhledává různé typy krajiny. Krajina nás formuje a její dlouhodobé působení se projevuje na těle člověka i v jeho psychice. Souhlasím s **Václavem Cílkem**, že „*na krajinu je vázán pocit identity člověka, krajina nám říká, kde jsme doma, a tím odpovídá na otázku, kdo jsme.*“<sup>218</sup>

Obzvláště silné prostředí je prostředí divoké přírody, tzn. přirozených ekosystémů bez větších a přímých zásahů člověka. Ne nadarmo je divočina spojována se silou, plozením, obnovou, regenerací, smrtí, svobodou. A taktéž s duchem. Do hor, lesů a do pouští se vydávali a stále vydávají ti, kdo potřebují očistit, nabýt sílu, zintenzivnit své vnímání, schopnost se uklidnit, soustředit, srovnat myšlenky apod. **Gary Snyder**,<sup>219</sup> významný obhájce divočiny, upozorňuje na nezbytnost divoké přírody pro přežití a zdravý vývoj organismů. Hovoří také o *hlubinách duše*, našem nevědomí, jakožto o divočině v nás. Spolu s ním, spatřuji spojitost mezi výpravami do divoké přírody a do divočiny v nás, a považuji je za důležité.

V přírodě se dá provozovat spousta různých cvičení, které rozvíjejí člověka po všech stránkách.

---

<sup>218</sup> CÍLEK, V. *Makom. Kniha míst*. Praha: Dokořán, 2004. s. 55. ISBN 80-86569-91-8.

<sup>219</sup> SNYDER, G. Volání divočiny. In *BARAKA. Časopis pro nový věk*, č. 2. Praha: Roiva, zima 1996. s. 24–26.

SNYDER, G. *Praxe divočiny I*. Praha: Maťa & DharmaGaia, 1999. ISBN 80-85905-65-5.

Už samotné pozorování, dívání se v sobě zahrnuje relaxaci i soustředění, je současně základem pro vztah. Václav Cílek říká: „*Dívat se znamená navázat oboustranný vztah*“.<sup>220</sup>

Zdravé vztahy dávají člověku sílu a pocit integrity.

Na pobytu venku, nejčastěji v přírodě, jsou založeny *outdoorové programy*, které získávají čím dál větší uplatnění ve výchově a vzdělávání dětí i dospělých.

## 5.8 Pouť

Jednou ze specifických aktivit, která je spojená s pohybem ve volné krajině, je pouť. Poutě obvykle zahrnuje výchovný a vzdělávací prvek. Ať již za účelem poznávání světa nebo sebepoznání, poutník se vydává pěšky do míst, od kterých očekává, že mu poskytnou mimořádné zážitky. Cílem poutě je tedy obohacení. Duchovní pouť má cíle spojené především s duchovním obohacením, s rozvojem spirituality člověka. Podle požadovaného cíle, např. rozvoj některých našich charakterových vlastností jako jsou soucítění, schopnost odpuštění, posílení odvahy, atd., volí poutník takové místo, které je k tomu vhodné. Poutník během svého putování používá modlitby, meditaci a další spirituální techniky. Poutě může mít očistný nebo zasvěcující, iniciační charakter, může být výrazem poděkování, prosby, pokory, úkonem odevzdání se Bohu. Poutě je vhodná i jako přechodový rituál.

---

<sup>220</sup> CÍLEK, V. *Krajiny vnitřní a vnější*. Praha: Dokořán, 2002. s. 51. ISBN 80-86569-29-2.

Duchovní poutě konané v Evropě jsou nejvíce spjaté s křesťanstvím. Cílem těchto poutí jsou obvykle posvátná místa, kde žili, zemřeli, byli pochováni nebo působili apoštolové, mučedníci, svatí, apod.<sup>221</sup>

Posvátná místa křesťanů jsou často tatáž místa, která byla považována za posvátná i pro naše předky v předkřesťanské éře našich dějin. Háje, kopce a hory, prameniště a jeskyně, menhiry, skály, apod., slouží k obřadům a rituálům všem kulturám již od nepaměti až po současnost. Taková místa bývají cílem poutníků nejenom z toho důvodu, že tam přebývala nějaká důležitá osoba, ale i proto, že lidé věří, že dané místo má svoji specifickou sílu, půvab, nebo jinou požadovanou kvalitu. V Číně se hovoří o *dračích žilách*, v Evropě se používá výraz *leylains*.<sup>222</sup> Jedná se o proudy energií, které křižují pod povrchem Země. Dají se přirovnat k akupunkturální síti meridiánů a bodů na těle člověka. Zemi jako živou bytost, kde probíhají procesy homeostázy, výměny energií atd., vnímali již staří Řekové, ale i původní obyvatelé Ameriky a mnoho jiných národů. Hypotézu Gaia v posledních letech znovuoživil J. E. Lovelock<sup>223</sup> a stala se jednou z filozofických principů hlubinné ekologie. Ať již vysvětlujeme zdroj síly určitých míst jakkoliv, je zřejmé, že kult ducha země a posvátných míst se prolíná všemi kulturami. Lovci, kočovníci, ale i zemědělci měli svá posvátná místa a cesty k nim vedoucí, které považovali za zvlášť důležité. Pravidelnými poutěmi a rituály udržovali vztah s těmito cestami a místy.

V době industriální, kdy poutnictví a obřady spojené se svatými místy začaly být opomíjeny, nastoupila na jejich místo turistika, v našich zemích též skauting, tramping a jiná hnutí, kde se prvky poutnictví, v přeměněné formě, vyskytovaly dále.

---

<sup>221</sup> OHLER, N. *Náboženské poutě ve středověku a novověku*. Praha: Vyšehrad, 2000. ISBN 80-7021-510-0.

<sup>222</sup> MAREK, V. *Energie Země*, č. 2 In *BARAKA, časopis pro nový věk*. Praha: Roiva, 1996. s. 20–21.

Dnes se zájem o místa síly a pouti k nim opět obnovuje. Oblíbené, českými poutníky poměrně často praktikované jsou poutě do Santiaga de Compostela, Říma, Jeruzaléma, ale i na mnohá místa české země (chrám sv. Víta v Praze, Stará Boleslav, Kutná Hora, Říp atd.). Kromě dlouhých poutí slouží k duchovním účelům i poutě k posvátným místům, která jsou vzdálena od místa, kde žijeme, jen nedaleko. V naší zemi o tom svědčí řada aktivit, jako je kupříkladu obnova starých cest a drobných sakrálních staveb, ale i ochrana stromů, studánek a podobně. Praktická podoba pouti se liší v závislosti na formě spirituality a duchovního života poutníka.

Pouť je prostředkem k poznání obou našich dimenzí bytí, které lze vyjádřit slovy V. Cílka, který hovoří o poznávání *krajiny vnější a krajiny vnitřní*.<sup>224</sup>

## 5.9 Modlitba

Jak jsem se zmínil již v kapitole o meditaci, modlitba je jedním z nejčastějších způsobů rozvíjení naší spirituality. Předpokládá vztah s něčím nebo s někým, s kým komunikujeme, a od koho očekáváme, že nám splní naše přání a očekávání. Modlitba směřuje k tomu, co nás přesahuje a je mocnější než my. Můžeme se modlit za zdraví, úspěch, nalezení klíče k řešení problému, nebo proto, abychom byli s Bohem či Bůh s námi. Podle toho, o co žádáme, a podle systému naší víry volíme cíl naší modlitby.

U katolíků to je nejčastěji Bůh, Kristus, Pana Maria a svatí ku pomoci, protestantské vyznání zprostředkovatele modliteb neuznává, proto je osloven Bůh. V monoteistickém systému tedy modlitba míří buďto přímo, nebo skrze někoho k jednomu Bohu. V polyteistickém systému jsou osloveni jednotliví bohové. Deismus a panteismus nepředpokládá, že by

---

<sup>223</sup> LOVELOCK, J. E. *Gaia. Nový pohled na život na Zemi*. Prešov: Abies, 1993. ISBN 80-886-9903-7.

<sup>224</sup> CÍLEK, V. *Krajiny vnitřní a vnější*. Praha: Dokořán, 2002. s. 51. ISBN 80-86569-29-2.

se Bůh či jiné síly podílely na plnění našich přání, modlitba lidí vyznávající tento způsob víry má tedy spíše charakter vyjádření úcty než prosby. Projev úcty by ale měl být součástí i prosebné modlitby.

Všeobecně se dá říci, že při modlení vstupují do posvátného prostoru, který může mít podobu chrámu, kostela, lesa, zahrady, šamanského kruhu apod., aktivují, vytváří posvátný prostor v sobě, právě proto, aby v něm mohl přebývat Bůh, nebo jinými slovy, abych rozšířil své vědomí i o aspekt Boha, nebo transcendentální úroveň všeobecně.

Rituál modlitby má mnoho podob, s různými pozicemi těla, kdy stojím, sedím, klečím, mám sepjaté ruce, nebo rozpažené ruce s dlaněmi směřujícími k nebi, k prostoru, mohu též tančit, zpívat, přeříkávat předepsaný text modlitby, použít slova inspirovaná současným stavem, mluvit nahlas, nebo jen v duchu. Modlit se mohu o samotě, nebo ve společenství. Podobu modlitby určuje církev, náboženská společnost či jiný systém, do kterého člověk náleží, popřípadě si ji člověk určuje sám. V některých případech lze těžko rozlišit mezi meditací a modlitbou. Obvykle modlitba v sobě zahrnuje meditativní rozměr, to jest stav rozšířeného vědomí, kdy vnímáme naše napojení na to, k čemu směřujeme.

V některých tradicích se používá slovo modlitba i pro meditaci, a obráceně. V *Duchovních cvičeních* svatého Ignáce z Loyoly<sup>225</sup> je modlitba rozlišena od meditace a je pojímána jako prosba o pomoc Boha, kdežto meditace je chápána jako splynutí s předmětem meditace. V tomto textu je modlitba uvedena jako jeden ze zásadních a prvních kroků k meditaci, kdy praktikující prosí o vedení a požehnání, a poté se teprve snaží o samotnou meditaci.

---

<sup>225</sup> FONTANA, D. *Kniha meditačních technik*. Praha: portál, 1992, s. 10–112. ISBN 80-7178-258-0.



## 5.10 Exercicie, duchovní cvičení

Pobyt o samotě, v klidu, tak, aby mohlo dojít ke ztišení mysli, a člověk se mohl plně věnovat duchovním cvičením, je praktikován odedávna. Ve středověku k tomu byly uzpůsobeny některé klášterní pokoje, nebo byly zřizovány poustevny. Exercicie, intenzivní duchovní cvičení, nejvíce proslavil svatý Ignác z Loyoly, zakladatel jezuitského řádu. Roku 1548 vydal spis *Duchovní cvičení*, který sloužil jako návod k modlitbám a k meditacím pro členy jezuitského řádu. Dodnes se v rámci katolické církve praktikují tyto exercicie, duchovní cvičení, upravená pro dnešní dobu. Jsou určena těm, kteří slíbili poslušnost církvi, v poslední době jsou otevřená i věřícím z široké veřejnosti. Jedná se o intenzivní duchovní cvičení, která trvají obvykle čtyři týdny. Kněží, řeholníci a řeholnice se exercicií účastní každý rok. Za účelem těchto duchovních cvičení byly zřizovány tzv. *exerciční domy*. V Československu byl prvním dům u sv. Apolináře v Praze. Dodnes funguje například exerciční dům Stojanov na Velehradě nebo exerciční dům na Svaté Hoře. Exercicie vede exercitátor, bývá jím zpravidla kněz nebo biskup.

Pro příklad zde uvádím Ignaciánské exercicie konané na Svatém Hostýně.<sup>226</sup> Ignaciánské exercicie jsou určeny i laikům, trvají 30 dní, ale z praktických důvodů jsou rozděleny do čtyř týdnů, které metodicky na sebe navazují. Témata jednotlivých týdnů pro rok 2011:

- I. týden – Poznat hloubku vlastního hříchu a Božího milosrdenství.
- II. týden – Poznat, milovat a následovat Ježíše Krista.
- III. týden – Pociťovat zranění srdce s Ježíšem mučeným a trpícím.
- IV. týden – Pociťovat velikou radost s Ježíšem zmrtvýchvstalým, kontemplace o lásce.

---

<sup>226</sup> Svatý Hostýn, *exercicie* [online]. 15. května 2011 [cit. 2011-07-20]. Dostupné z: <http://www.hostyn.cz/exercicie.htm>.

Exercicie se řídí přibližně tímto denním časovým rozvrhem:

6.45 ranní modlitba

7.00 mše svatá

7.45 snídane

8.45 první úvaha (promluva, rozjímání)

10.45 druhá úvaha

12.00 oběd

15.00 třetí úvaha

17.00 čtvrtá úvaha

18.00 večere

19.00 sv. růženec v bazilice

19.45 konference, dotazy, pohovory

21.30 noční klid

Základními technikami exercicií jsou ztišení, kontemplace a modlitba.

Jedním z důležitých předpokladů pro úspěšnost exercicií je vedení při cvičení. Nelze tedy tato cvičení praktikovat sám, bez učitele, pouze na základě znalosti technik.

## **5.11 Šamanská praxe**

V současné době se v oblasti spirituality stále častěji objevují systémy, které byly v naší kulturní tradici z různých důvodů potlačovány, nebo byly absorbovány do převládající křesťanské podoby. Poměrně velkému zájmu se tak dnes těší pohanství, slovanská, keltská a germánská víra, mytologie a obřady, a také šamanství.

**Šamanská praxe** má v sobě rozměr medicínský, terapeutický a duchovní. Je zaměřena především na pomáhání v oblasti zdraví člověka, navození harmonie mezi člověkem a jeho prostředím, předávání důležitých

informací, které se často vážou nejenom k duchovním a duševním oblastem člověka, ale i k čistě praktickým záležitostem života.

**Šamanství** není náboženství, nemá jednotnou filozofii, výkladový systém světa. Šaman používá kulturního, filozofického a náboženského prostředí jako mapu pro své cesty. Šaman je pomocníkem člověka, umožňuje spojení, vztahy, tok informací a výměnu energií mezi jednotlivými realitami, dimenzemi světa, jejichž hranice jsou pro někoho neprostupné.

Šamanskou praxi lze nalézt v neolitických společnostech lovců, přetrvávají v tradičně žijících společnostech Asie, Ameriky, Austrálie, Afriky. Doložitelné jsou i na území Evropy, a to nejenom jako součást již zašlých kultur, ale i jako znovu oživená realita dnešních dní. Praxe šamana, jeho metody práce, filozofie a náboženství, způsoby vyjadřování atd. jsou vázány na dané kulturní prostředí.

Šaman ve své komunikaci využívá i duchovní dimenzi světa, umí se podle potřeby pohybovat, čerpat informace v různých realitách. Základními technikami práce šamana jsou stavy rozšířeného nebo změněného vědomí, extáze, trans, cestování duše – tzv. šamanský let – a další.

Označení *šaman* je problematické, neboť toto slovo je původem ze Sibiře, z jazyka národů Tunguzů,<sup>227</sup> a váže se na konkrétní práci tamních šamanů, způsoby jejich výuky a zasvěcení. V jiných oblastech mohou být tyto způsoby odlišné, a jiné je i pojmenování osoby plnící tuto funkci. Ne všude tudíž označení *šaman* v sobě zahrnuje tytéž znaky. V českých zemích se pro funkci šamana používalo spíše označení čaroděj, kouzelník a léčitel.

---

<sup>227</sup> HARNER, M. *Tajemství šamanismu. Šamanská praxe. Příručka léčitelství a získání síly*. Břeclav: Eko-konzult, 2006. s. 33. ISBN 80-88809-21-5.

Šamanská praxe v různých podobách je doložitelná téměř ze všech oblastí světa. Kupříkladu podle rabbiho Yonassana Gershoma<sup>228</sup> mohou být někteří židovští proroci, jako např. Eliáš a Elíša, považováni za šamany. Starý zákon popisuje jevy, jako jsou změněné stavy vědomí, prorokování, vize a sny, zkrocení zlých duchů apod. Eliáš a Elíša léčili, křísili mrtvé a dělali další jiné zázraky. Prorok Ezechiel byl nejenom kazatelem, ale praktikoval i techniky, které můžeme označit jako šamanské, kupř. zážitky mimo tělo a poselství od duchovních bytostí ve vizích a snech. Stejně schopnosti jako výše zmiňovaní, měl podle popisu Bible, i Ježíš z Nazaretu.

V buddhistických zemích okolí Himálaje, jako je Tibet, Bhútán, Nepál atd., je vedle lámy odborníkem na změněné stavy vědomí též šaman. Ve zdejších oblastech se šaman soustředí na ovládání svého stavu transu, posedlosti duchem, kterému propůjčuje své tělo, skrze které jsou předávány informace ohledně vznesených problémů a otázek. Šaman musí umět navodit stav transu, pobývat v něm, předat informace, a zase se vrátit do běžného stavu vědomí.<sup>229</sup>

V Koreji a Japonsku provozují šamanismus obvykle ženy. Častým znakem vyvolení k funkci šamana je v těchto oblastech slepota.<sup>230</sup>

Nejznámější je šamanismus z oblasti Sibiře, v arktických oblastech a na území Severní Ameriky. Tyto oblasti vykazují dost podobných znaků. Šaman je zde pojímán jako ten, kdo komunikuje s duchy, podniká šamanskou cestu, na které ho chrání jeho ochránci a silová zvířata. Na této cestě buď přivolává „ztracenou část duše“, nebo bojuje s duchy, kteří zaujali některé oslabené místo v člověku. Šaman je zde tedy do jisté míry

---

<sup>228</sup> NICHOLSON, S. *Šamanismus II. Rozšířená vize reality*. Bratislav: CAD PRESS, 1994. s. 29. ISBN 80-85349-39-6.

<sup>229</sup> PETERS, L. G. Šamanismus Tamangů v Nepálu. In *Šamanismus II. Rozšířená vize reality*. Bratislava: CAD PRESS, 1994. s. 13–27. ISBN 80-85349-39-6.

<sup>230</sup> ELIADE, M., CULIAN, I. P. *Slovník náboženství*. Praha: ČS, 1993. s. 233. ISBN 82020438-5.

bojovníkem. Málokdy však bojovníkem v tom smyslu, že by bojoval proti nějakému zlu, což je obvyklý způsob myšlení současného Evropana nebo Američana. Tento rozdíl v pojetí světa je snad nejvíce patrný u havajských šamanů.

Havajští šamani jdou cestou dobrodruha. I oni, stejně jako šamani bojovníci, pěstují disciplinu, schopnost se ovládat, hromadit sílu (*mana*) a správně ji používat ve prospěch klienta nebo společenství. Havajští šamani berou v úvahu, že svět obsahuje i nebezpečí, ale nebojují proti zlým silám a duchům. Slovo *zlo* nebo *zlý* je v jejich slovníku vyjádřeno spíše jako *nevhodný, příliš silný*.<sup>231</sup> V jejich pojetí svět neobsahuje zlo, proti kterému by bylo potřeba bojovat, ale svoji sílu používají pro tvoření toho, co se jim líbí. Život je vzrušující dobrodružství umožňující nám tvořit. Pokud není něco v pořádku, nesoustředí se tolik na nalezení negativního, ale posílení pozitivního. K navození změněného stavu vědomí nepoužívají havajští šamani buben.

Jihoamerický šamanismus obsahuje znaky vyskytující se i v jiných oblastech: iniciační nemoc, roztrhání duchy a opětovné, nové poskládání těla šamana, manželství s duchem, jiné příbuzenské svazky s ochrannými a pomocnými duchy, léčba vysáváním, odvádění pozornosti duchů od pacienta, přivolávání duše nemocného atd. Navíc ale používá pro změněné stavy vědomí halucinogenní a toxické (tabák) látky.

V České republice se můžeme se šamanismem setkat prostřednictvím Nadace pro šamanská studia, kterou založil **Michal Harner**.<sup>232</sup> Tato nadace pořádá nejenom v Evropě, ale i na našem území, kurzy orientované na výuku šamanismu. V poslední době navštívilo ČR i několik šamanů

---

<sup>231</sup> KING, S. Cesta dobrodruha-tradice havajských šamanů. In *Šamanismus II. Rozšířená vize reality*. Bratislava: CAD PRESS, 1994. s. 40. ISBN 80-85349-39-6.

<sup>232</sup> HARNER, M. *Tajemství šamanismu. Šamanská praxe. Příručka léčitelství a získání síly*. Břeclav: Eko-konzult, 2006. ISBN 80-88809-21-5.

z oblasti Altaje, Sibiře a Severní Ameriky. V rámci alternativních způsobů léčení se šamanská praxe začíná objevovat i v naší republice.

Šamanskou praxi vykonávají šamani. Laici, kteří využívají některých šamanských technik spíše pro svůj duchovní, nebo bychom mohli říci osobnostní a sociální rozvoj, než pro pomáhání druhým lidem, používají pro svoji činnost pojem *cesta šamana*, který zavedl do praxe Michal Harner.

## 5.12 Některé další metody

Metod a technik používaných ve výchově ke spiritualitě je velmi mnoho. Není náplní této práce podrobně popisovat všechny. Uvedl jsem v této práci pouze ty nejznámější. Chtěl bych alespoň ještě jmenovat channeling,<sup>233</sup> půst<sup>234</sup>, pobyt ve tmě jako prostředek sebepoznání<sup>235</sup>, psaní deníku a práci se sny, bojová umění, ale i malování, zpěv, tanec a umění všeobecně. Už Platón nás vybízí k tomu, abychom se k idejím dostávali prostřednictvím krásna.<sup>236</sup>

---

<sup>233</sup> ROMAN, S.; PACKER, D. *Channeling. Jak se spojit se svým duchovním průvodcem*. Praha: Šťastní lidé. 200. ISBN 80-902148-7-8.

<sup>234</sup> SCHWITZER, S. *Zázračný půst. Očista těla i ducha*. Olomouc: FONTÁNA, 1998. ISBN 80-86179-04-4.

<sup>235</sup> KALWEIT, H. Tma je silnější než meditace. *REGENERACE, časopis pro nový životní styl*, roč. 11/2003. Praha: Regenerace s.r.o., 2003, s. 2–5.

<sup>236</sup> TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. s. 86. ISBN 80-7185-243-0.

## 6 Výzkumná část

Součástí této rigorózní práce je i výzkum. V posledních letech se realizují velmi zajímavé výzkumy týkající se spirituality. Ze zahraničních zdrojů mohu uvést například výzkum spirituality studentů vysokých škol Spirituality in Higher Education, který organizuje kalifornský Higher Education Research Institute at UCLA.<sup>237</sup> Výzkumný tým se soustředí na výzkum náboženství a spirituality, kam patří hledání smyslu a hodnot, vyrovnanosti, sociálního cítění, schopnosti studentů pomáhat ostatním atd. Do tohoto projektu se již zapojilo více než čtrnáct tisíc studentů ze 136 vysokých škol a univerzit z celého světa. Výzkumné metody v sobě zahrnují kvalitativní i kvantitativní způsoby.

Nejobvyklejším způsobem sběru výzkumných dat se v této oblasti staly dotazníky. Už v osmdesátých letech 20. stol. se v USA vytvořilo poměrně značné množství dotazníků spirituality, tak jak jsou např. popsány v kompendiu *Measures of Religiosity* od R. W. Hooda a P. C. Hilla.<sup>238</sup> J. D. Kass vytvořil *Index jádrových spirituálních zkušeností (inspirit)*.<sup>239</sup> D. N. Elkins je autorem dotazníku spirituální orientace<sup>240</sup>, využívaný je dotazník spirituality MacDonalda<sup>241</sup>, který jako inspirační zdroj využívám i já.

Pro operacionalizaci výzkumu dotazníkovou formou je důležité vymezit přesně pojem spirituality. Ten se ve všech zmíněných dotaznících značně liší, a často má náboženské konotace. Většina prováděných výzkumů se

---

<sup>237</sup> Research Team - Spirituality in Higher Education [online]. 26. červen 2011 [cit. 2011-07-20]. Dostupné z: <http://spirituality.ucla.edu/about/research-team/>.

<sup>238</sup> HILL, P. C., HOOD, R. W. *Measures of religiosity*. Birmingham: AL: Religios Education Press, 1999.

<sup>239</sup> KASS, J. D. et al. Health outcomes and a new index of spiritual experiences. In: *Journal for the Scientific Study of Religion*, 30, 2, s. 203–211.

<sup>240</sup> ELKINS, D. N., et al. Towards a humanistic–phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28, 5–18.

<sup>241</sup> MacDONALD, D. A. *Spirituality: Description, Measurement, and Relation to the Five Factor Model of Personality*. *Journal of Personality* 68:1, 2000, s. 153–197.

zaměřuje na spiritualitu jako na součást lidské psychiky či osobnosti, nebo sleduje spiritualitu v souvislosti s náboženstvím. Piedmontův dotazník zjišťuje orientaci probanda k transcendenci a vystupuje z náboženského rámce.<sup>242</sup> R. L. Piedmont se snaží o začlenění spirituality do modelu osobnosti, jakožto šesté složky, přidané k známé pětici *Big Five*. V České republice je asi nejznámější Pražský dotazník spirituality (PSQ 36) od autorů Říčan a Jarošová.<sup>243</sup> Naši autoři navazují na tradici evropské fenomenologie náboženství, zdůrazňující klíčový prožitek posvátna, na Hoodovu diagnostiku mystických jevů, na Elkinsovu myšlenku, že v jádru spirituality je láska a soucit, a zahrnuli do svého dotazníku i dimenzi spirituality, kterou pracovníčně nazvali pohansko-ekologická.<sup>244</sup> V konečné podobě má jejich dotazník tyto faktory spirituality: hlubinná ekologie, etický entuziasmus, sounáležitost, mystické prožitky, svědomitá starostlivost, latentní monoteistická orientace.<sup>245</sup> Dlouhodobým zájmem profesora Říčana a docentky Jarošové je poznat, jak spirituálně žijí lidé, kteří náboženství v podobě křesťanských církví opustili, nebo se s ním z nějakých důvodů nesetkali, nebo ho odmítli.<sup>246</sup>

Můj výzkum má daleko skromnější cíle. Dotazníkovou metodou se snažím zjistit míru spirituality respondentů, jestli vůbec, a jakým způsobem, rozvíjejí svoji spiritualitu. Moje práce má pedagogický rozměr, čemuž odpovídají sledované cíle i metodika výzkumu.

---

<sup>242</sup> PIEDMONT, R. L. Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five factor model. In: *Journal of Personality*, 67, 6, 985–1013.

<sup>243</sup> ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. s. 285–288. ISBN 978-80-7367-312-3.

<sup>244</sup> ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. s. 56–59. ISBN 978-80-7367-312-3.

<sup>245</sup> ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. s. 285–288. ISBN 978-80-7367-312-3.

<sup>246</sup> ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. s. 285. ISBN 978-80-7367-312-3.



Jediný výzkum, který jsem objevil v souvislosti spirituality s pedagogikou, organizuje již zmíněný kalifornský Higher Education Research Institute at UCLA. Ten je však nesrovnatelný s mým výzkumem, a to jak rozsahem, tak i vymezením.

Proto jsem vytvořil vlastní dotazník, který odpovídá mým cílům výzkumu i mému pojetí spirituality. Mými inspiračními zdroji byli P. Říčan a P. Janošová, MacDonald, R. L. Piedmont, ale i Rogersovo pojetí *dobrého života*. Dotazník podrobněji popisují v kapitole metodika výzkumu.

## **6.1 Téma výzkumu, cíle výzkumu a stanovení výzkumného problému**

**Tématem** tohoto výzkumu je spiritualita člověka a způsoby rozvíjení spirituality. Vycházím z předpokladu, že všichni lidé jsou spirituální, liší se však jejich míra (výška) spirituality. I přesto, že měření spirituality je velmi problematické, využívám ho ve svém výzkumu jakožto jeden z dokreslujících ukazatelů. Opírám se především o humanistickou a transpersonální psychologii A. Maslowa, který uvádí spiritualitu v souvislosti s B-úrovní motivačních struktur člověka.<sup>247</sup> Celá tato práce je koncipována velmi široce, mojí snahou je zmapovat problematiku spirituality z pohledu učitele. Nezaměřuji se na vymezenou věkovou skupinu, specifické formy nebo techniky vzdělávání apod. Chci vytvořit základní strukturu pedagogické koncepce výchovy ke spiritualitě. Tomu odpovídají i cíle a metody výzkumu.

---

<sup>247</sup> DRAPELA, V. I. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. s. 138–141. ISBN 80-7178-251-3.

### **Cíle výzkumu:**

1. Zjistit míru spirituality respondentů.
2. Zjistit, co ovlivňuje míru spirituality, jestli jsou v praxi užívány formy, metody a techniky, které uvádím v této práci, popřípadě jaké další metody respondenti praktikují.

Protože se tento výzkum týká oblasti, která je v českém prostředí téměř nezmapovaná, pojmám svůj výzkum jako heuristický, resp. explorativní.<sup>248</sup> Proto neformuluji hypotézy před výzkumem, ale očekávám, že výsledky výzkumu přinesou taková data a nalezené souvislosti, na základě kterých bude možné formulovat hypotézy pro následné výzkumy.

**Hlavní výzkumný problém zní: Jaké vztahy existují mezi metodami, formami výchovy ke spiritualitě a mírou spirituality?**

Operacionalizaci mého výzkumného záměru tvoří tyto **otázky**:

1. Jaká je míra spirituality u respondentů?
2. Ovlivňuje míru spirituality pohlaví, věk, vzdělání, životní úroveň, rodinný stav, rodičovství, zdravotní stav, příslušnost k církvi nebo náboženské organizace?
3. Jaké formy (prostředky) využívají respondenti k rozvíjení své spirituality?
4. Jaké metody a techniky praktikují respondenti k rozvíjení své spirituality?
5. Jaké metody a praktiky považují respondenti pro sebe za účinné?
6. Jaké další souvislosti výzkum prokáže?

---

<sup>248</sup> KUBIČKA, L. Metody výzkumu. In: Fischer, J. (ed.) *Dětská psychiatrie*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství Avicenum, 1963. s. 51–92. ISBN 80-7178-835-X.

## **6.2 Organizace výzkumu**

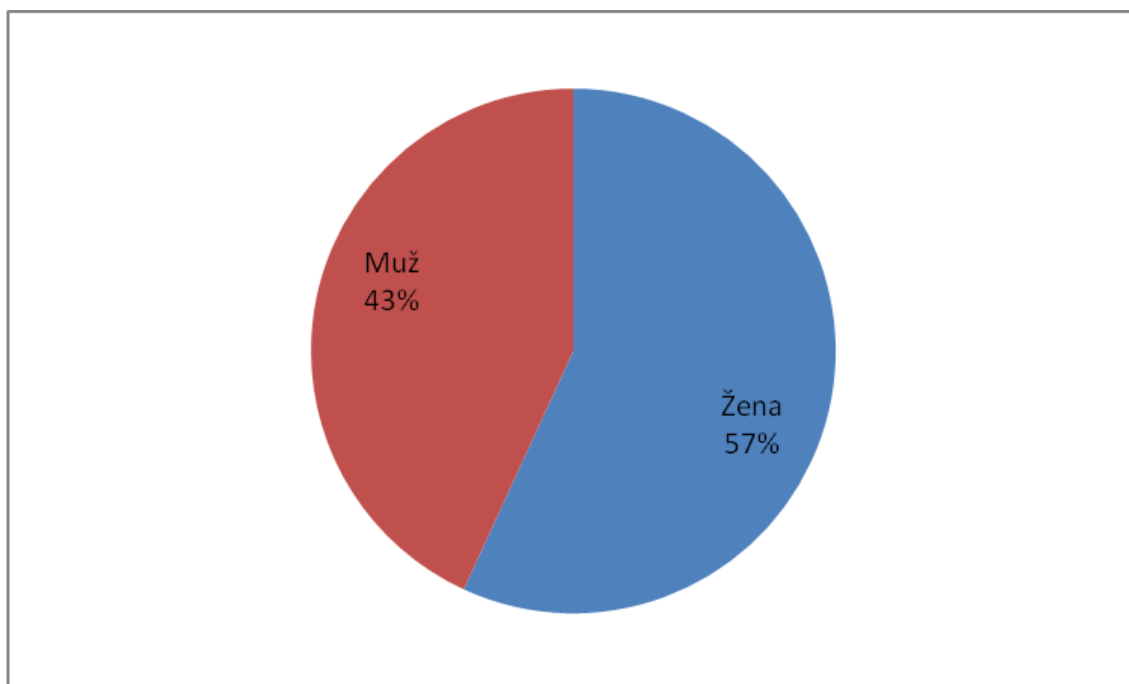
Výzkum probíhal v období od prosince 2010 do června 2011. Pro výzkum jsem zvolil kvantitativní přístup v podobě dotazníku, který jsem rozeslal elektronickou poštou nebo předal osobně svým známým, které jsem poprosil, aby náhodným výběrem šířili dotazník dál. Dotazník byl volně přístupný v čajovně DDM Pelíšek ve Vrchlabí, kde pracuji jako pedagog volného času. Čajovna je otevřena široké veřejnosti. Dotazník byl nabízen zájemcům při různých akcích DDM. Do výzkumu se zapojilo 102 respondentů, z nichž 82 poslalo vyplněný dotazník elektronickou poštou, 20 respondentů využilo vytištěných formulářů a dotazníky zaslali poštou nebo předali osobně.

## **6.3 Popis zkoumaného souboru**

Dotazník vyplnilo celkem 102 respondentů z ČR ve věku 14–71 let. Zkoumaný soubor lze rozdělit do těchto sledovaných kategorií:

### **Rozdělení souboru podle pohlaví**

43 % respondentů, tzn. 44 osob, je mužského pohlaví, a 57 % respondentů, tzn. 58 osob, jsou ženy.

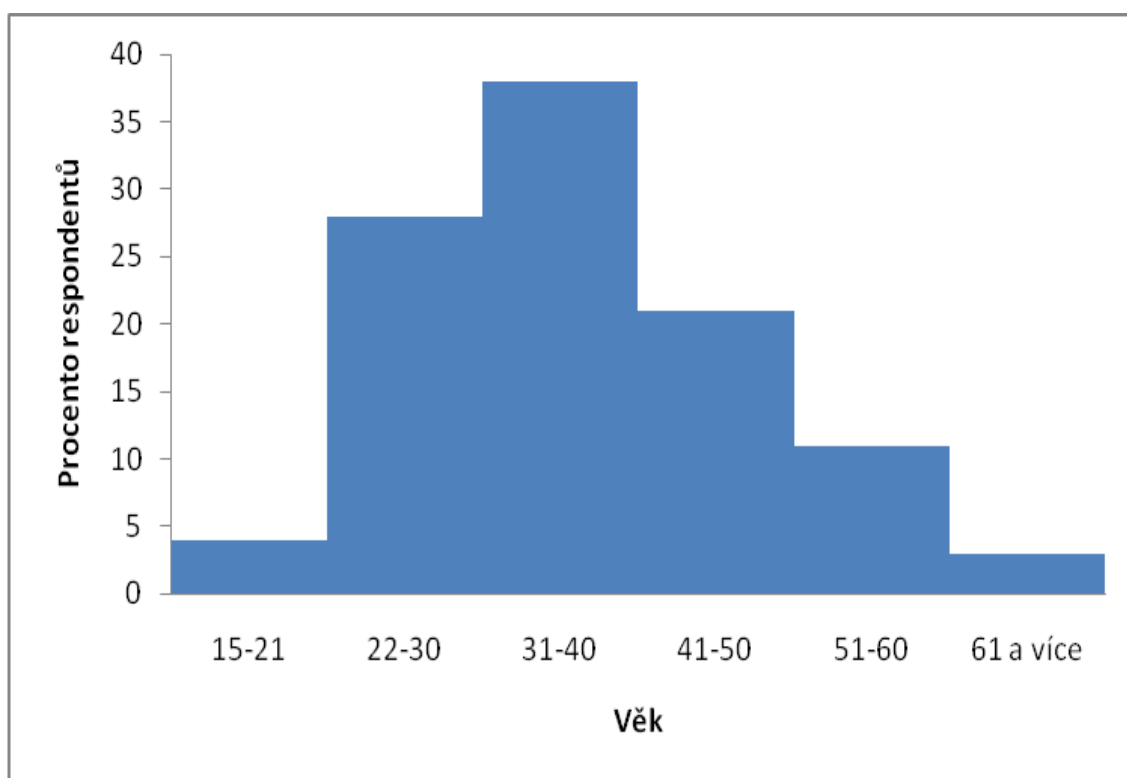


***Obr. 1. Rozdělení respondentů podle pohlaví***

## Rozdělení souboru podle věku

Věkově je soubor rozdělen do šesti skupin.

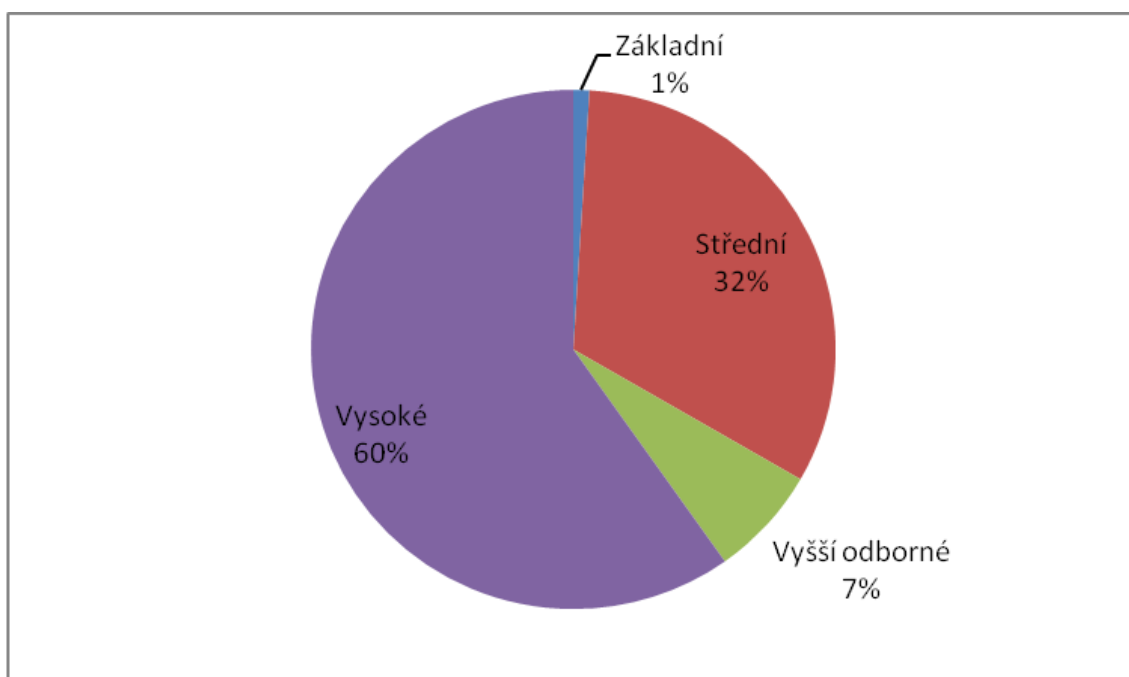
První věková skupina 15–21 let je zastoupena 4 osobami, tj. 4 % z celkového počtu 102 respondentů, druhá věková skupina 22–30 let má 24 osob, tj. 24 %, třetí věková skupina 31–40 let je nejpočetnější, je v ní 39 osob, tj. 38 %, ve čtvrté věkové skupině 41–50 let je 20 osob, tj. 20 %, pátá věková skupina 51–60 let je zastoupena 11 osobami, tj. 11 %, a v šesté skupině, kde jsou osoby starší než 61 let, jsou 3 osoby, tj. 3 %. Průměrný věk respondentů je 37,8 let.



**Obr. 2.** Rozdělení respondentů podle věku

### Rozdělení souboru podle vzdělání

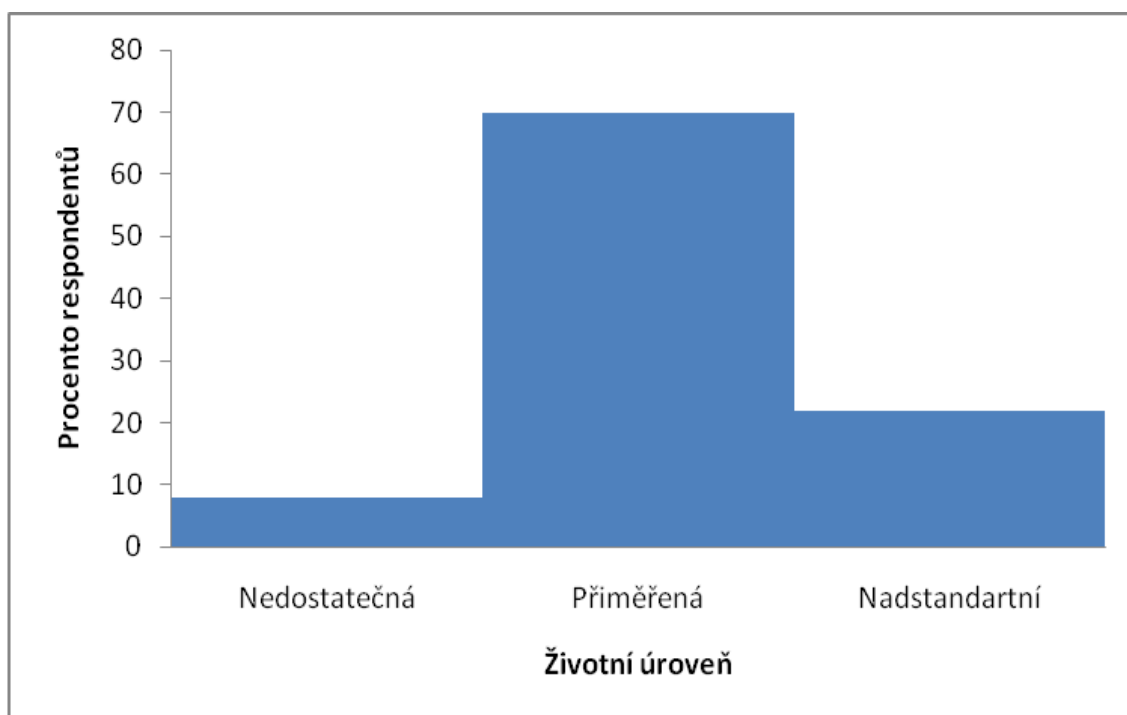
Na obrázku č. 3 můžeme vidět rozdělení souboru podle vzdělání. Jeden respondent má ukončené základní vzdělání, tj. 1 % z celkového počtu 102 osob, 33 osob, tj. 32 % respondentů, má dokončené střední vzdělání, vyšší odbornou školu absolvovalo 7 osob, tj. 7 % respondentů, a 61 osob, tj. 60 %, je vysokoškolsky vzdělaných.



**Obr. 3.** Rozdělení respondentů podle vzdělání

### Rozdělení souboru podle životní úrovně

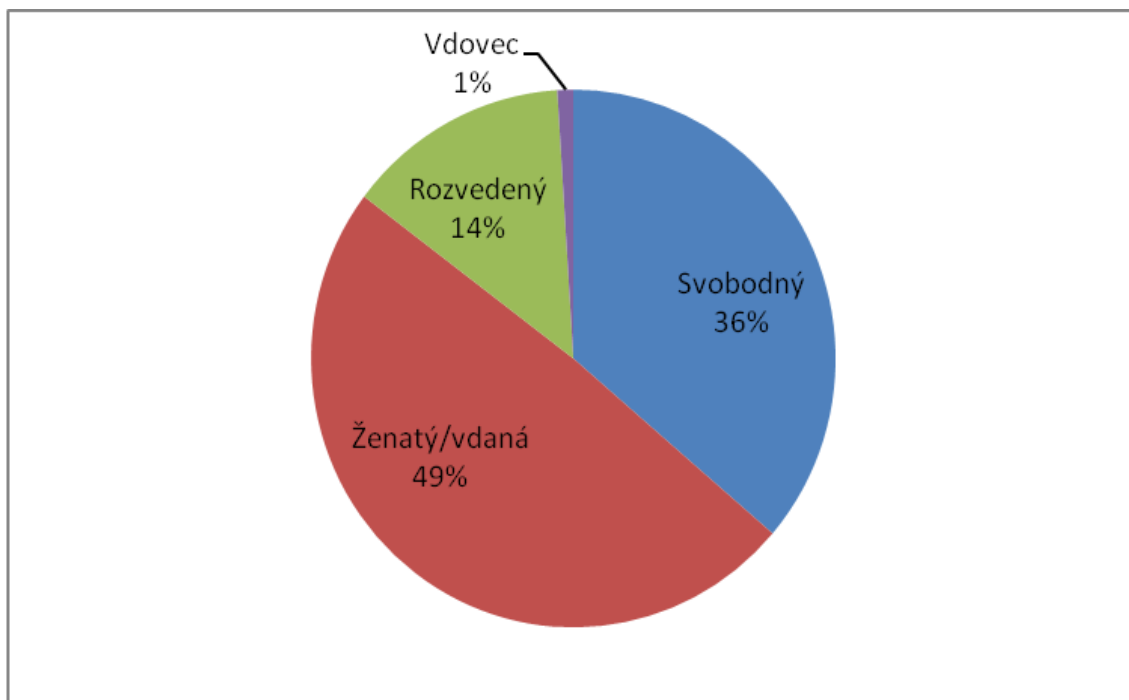
8 osob, tj. 8 % respondentů, označilo svoji životní úroveň jako nedostatečnou, 72 osob čili 70 % respondentů považuje svoji životní úroveň za přiměřenou, a 22 osob, tj. 22 % respondentů, si myslí, že jejich životní úroveň je nadstandardní.



**Obr. 4.** Rozdělení respondentů podle životní úrovně

### Rozdělení souboru podle rodinného stavu

37 osob, tj. 36 % respondentů, je svobodných, 50 osob, tj. 49 % respondentů, je ženatých nebo vdaných, 14 osob, tj. 14 % respondentů, je rozvedených, a 1 osoba, tj. 1 %, je vdova.



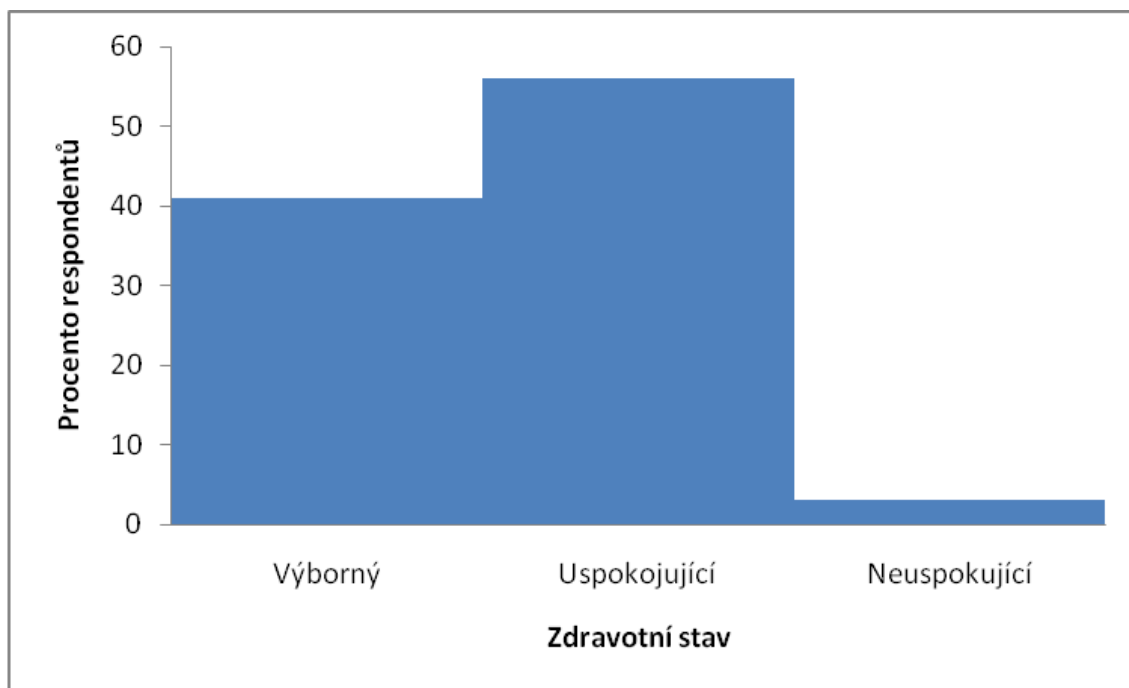
**Obr. 5.** Rozdělení respondentů podle rodinného stavu

Z celkového počtu 102 osob uvedlo 30 osob, tj. 30 %, že mají děti, 72 osob, tj. 70 % respondentů, děti nemá.



### Rozdělení souboru podle zdravotního stavu

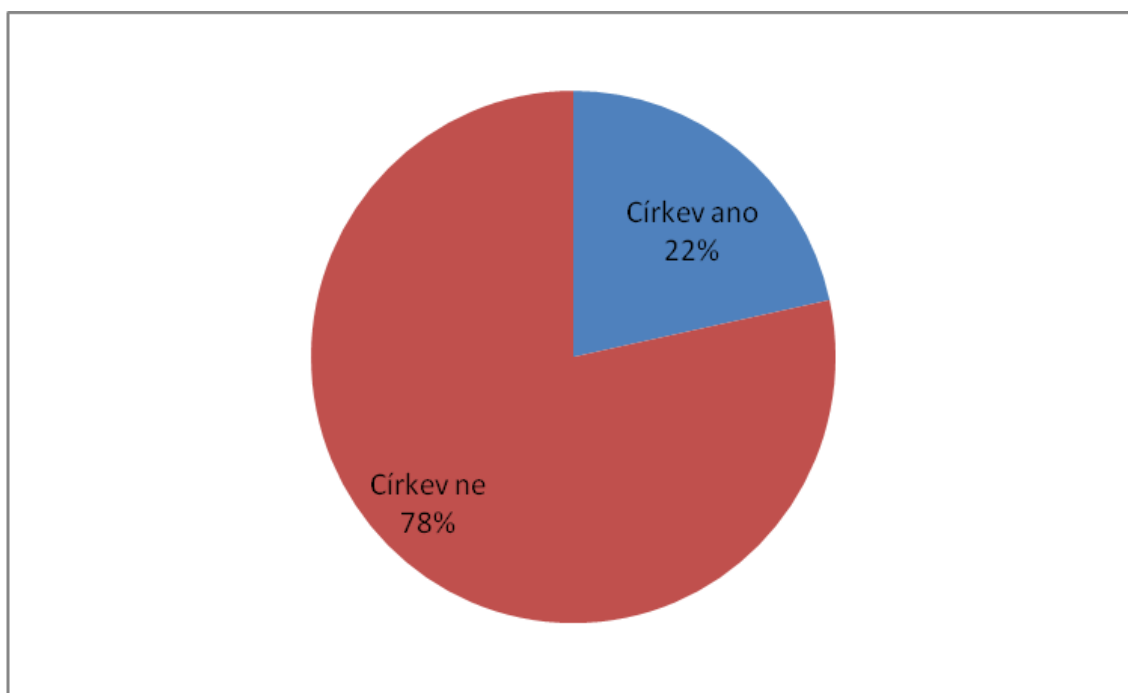
42 osob, tj. 41 % respondentů, považuje svůj zdravotní stav za výborný, 57 osob, tj. 56 % respondentů, si myslí, že jejich zdravotní stav je uspokojující, a 3 osoby, tj. 3 % respondentů, mají neuspokojivý zdravotní stav.



**Obr. 6.** Rozdělení respondentů podle zdravotního stavu

### **Rozdělení souboru podle členství v církvi nebo v náboženské organizaci**

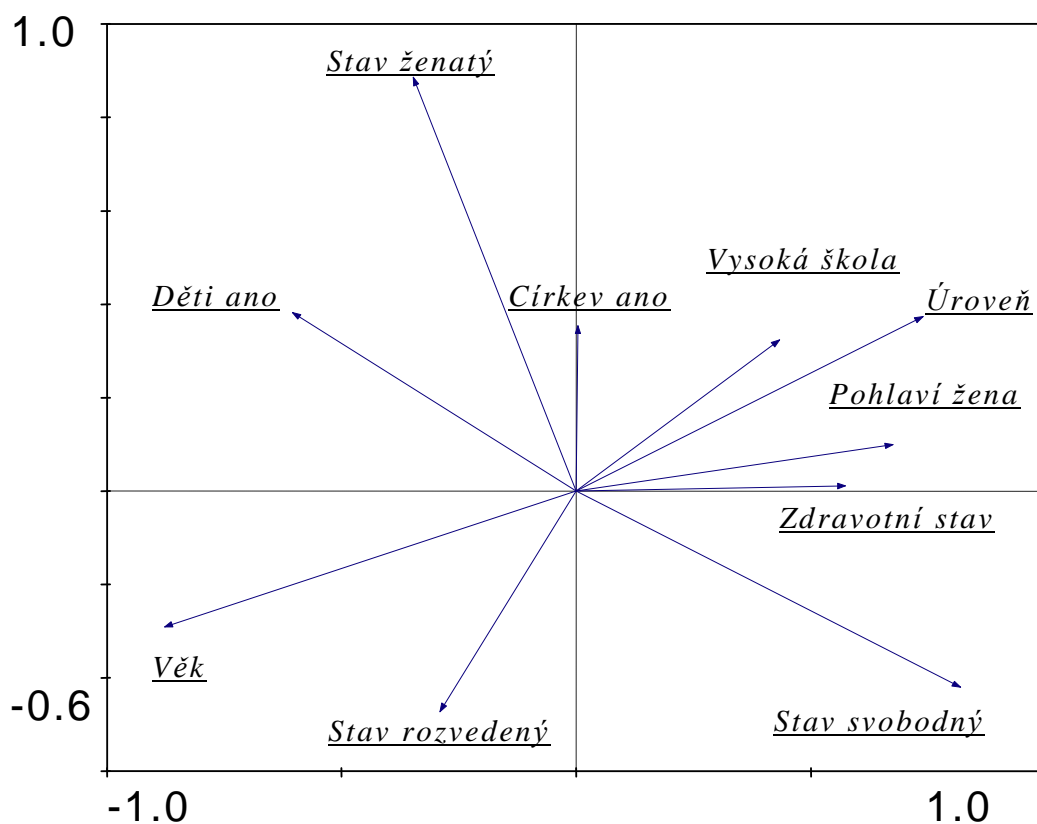
K nějaké církvi se hlásí 22 osob, tj. 22 % respondentů. Z toho 16 osob je římskokatolického vyznání, 2 osoby jsou členy Českobratrské církve evangelické, 1 osoba je členem Církve československé husitské, 1 osoba patří do Bratrské jednoty baptistů, 1 osoba je členem Hnutí grálu a 1 osoba se hlásí k Buddhismu Diamantové cesty. 80 osob, tj. 78 % respondentů, se nehlásí k žádné církvi nebo náboženské organizaci.



***Obr. 7. Rozdělení respondentů podle příslušnosti k církvi***

Sledované vlastnosti byly mezi respondenty poměrně rovnoměrně rozděleny. Grafický výstup analýzy RDA (obr. č. 8) sice ukazuje, že například průměrný věk tázaných žen byl nižší než věk tázaných mužů, že jejich vzdělání bylo v průměru vyšší, stejně jako subjektivně pocíťovaná životní úroveň. V absolutních číslech však tento rozdíl nebyl vysoký. Průměrný věk podle pohlaví se například lišil o 4,3 roku.

Naprosto logickým dělítkem pro některé vlastnosti pak byl rodinný stav: ženatí respondenti mají děti častěji než respondenti svobodní.



**Obr. č. 8.** RDA diagram ukazující vztah mezi základními charakteristikami respondentů. Statistické ukazatele vztahující se ke grafu jsou v tabulce č. 1. Popis RDA analýzy a interpretace diagramu naleznete v metodice. Z důvodu přehlednosti diagramu byly gradientové šipky ponechány i stavovým proměnným.

**Tabulka č. 1.** Kumulativní variabilita závislých proměnných vysvětlená kanonickými osami v jednotlivých mnohorozměrných analýzách, (v % z celkové variability souboru). Chybějící hodnota pro IV. osu poslední analýzy je daná použitím pouhých tří vysvětlujících proměnných.

	RDA základních charakteristik respondentů (obr. č. 8)	RDA metod a prostředí k rozvíjení spirituality (obr. č. 18)	RDA vztahu mezi základními charakteristikami respondentů a metodami a prostředím k rozvoji spirituality (obr. č. 19)
I. osa	35,3	10,5	6,1
II. osa	53,2	19,3	8,2
III. osa	64,5	27	9
IV. osa	74,7	34,2	
Celkem vysvětleno kanonickými osami	74,7	34,2	9

## 6.4 Metodika výzkumu

Pro výzkum jsem zvolil dotazníkové šetření. Respondenti vyplňovali dotazník anonymně. K získání potřebných dat jsem zhotovil vlastní dotazník, který jsem rozdělil do dvou částí.<sup>249</sup>

V první části mapuji sledované charakteristiky: pohlaví, věk, vzdělání, životní úroveň, rodinný stav, rodičovství, zdravotní stav, příslušnost k církvi nebo náboženské organizaci, prostředky a metody rozvoje spirituality respondentů.

V druhé části dotazníku zkoumám míru spirituality. Vycházel jsem z pojetí spirituality **D. A. MacDonalda**, který rozlišuje u spirituality pět dimenzí:<sup>250</sup>

**Kognitivní orientace zaměřená na spiritualitu:** přesvědčení, postoje a vjemy týkající se duchovna, vnímání spirituality jako důležité pro osobní fungování. Nezahrnuje zbožnost a vyjadřování přesvědčení náboženskými prostředky. Položky 1–7.

**Zkušenostně-fenomenologická dimenze spirituality:** zážitky popisované jako spirituální, náboženské, mystické, vrcholné (peak), transcendentální a transpersonální. Tuto dimenzi jsem zahrnul do položek 8-14.

**Existenciální well-being:** smysl života a vnímání sebe sama jako schopného zvládat těžkosti života a omezení lidské existence. Položky 15-21.

---

<sup>249</sup> Viz příloha č. 2.

<sup>250</sup> MacDONALD, D. A. *Spirituality: Description, Measurement, and Relation to the Five Factor Model of Personality*. *Journal of Personality* 68:1, 2000. s. 153–197.

**Víra v paranormální jevy:** především paranormální jevy psychologické podstaty – mimosmyslové vnímání, předtuchy, psychokineze; dále pak např. víra v čarodějnictví, duchy a zjevení. Položky 22–28.

**Zbožnost** (religiousness): vyjadřování spirituality náboženskými prostředky, vztahuje se především na zbožnost tzv. západního typu, tedy judaisticko-křesťanské formy náboženské víry a praxe; zahrnuje přesvědčení, postoje a chování. Položky 29–35.

MacDonald používá pětistupňovou škálu odpovědí a jednotlivé dimenze jsou zastoupeny šesti položkami.

V mém dotazníku je každá dimenze zastoupena sedmi položkami. Respondent se k jednotlivým tvrzením vyjadřuje na šestistupňové škále od absolutního souhlasu po absolutní ne. Chtěl jsem se vyhnout odpovědi *nevím*, nebo *ani ano ani ne* apod., proto jsem zvolil šestistupňovou škálu odpovědí, kde *ano* i *ne* má tři stupně, ale proband se musí rozhodnout mezi *ano* a *ne*.

Jednotlivé položky v dotazníku jsem konstruoval tak, aby odpovídaly daným dimenzím spirituality podle **MacDonalda**, ale současně byly v souladu s **Piedmontovou** škálou spirituálních, transcendentních zážitků: pocit propojenosti, univerzalita, naplněnost modlitbou, tolerance paradoxů, neodsuzování, existencialita, vděčnost,<sup>251</sup> a s **Rogersovým dobrým životem**, který je charakterizován takto: vzrůstající otevřenost prožívání, existenciální kvalitažití, vzrůstající důvěra v organismus a využívání osobního potencionálu.<sup>252</sup> Dalším inspiračním zdrojem pro mne byl Pražský dotazník spirituality, zvláště co se týká faktoru pohanské eko-

---

<sup>251</sup>PIEDMONT, R. L. *Does spirituality represents the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and The Five-factor Model*. Journal of Personality 67:6, 1999. s. 989.

<sup>252</sup>KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1998. s. 54–58. ISBN 80-7178-414-1.

spirituality.<sup>253</sup> Důležité pro mne rovněž bylo, aby dotazník odpovídal mému pojetí spirituality, kterou jsem v úvodu dotazníku definoval stejně, jako ve své práci:

Spiritualita: duchovní dimenze člověka. Je spojená především se sebeaktualizací, transcendencí, celistvostí, propojeností, smysluplností a s dalšími vrcholnými prožitky, které mohou mít extatický, mystický, nebo náboženský charakter.

#### **6.4.1 Metody statistického zpracování dat**

Dotazník poskytl tři základní soubory dat. Prvním byly základní charakteristiky respondentů: pohlaví, věk, dosažené vzdělání, životní úroveň, rodinný stav, rodičovský stav, zdravotní stav, příslušnost k náboženské církvi nebo společnosti. Druhým souborem dat byly metody a prostředky (formy), které respondenti užívali k rozvoji spirituality. Formy: škola, školské organizace, náboženské organizace, jiné organizace, rodina, internet, literatura, jiná možnost, nerozvíjím svoji spiritualitu. Metody: jóga, meditace, relaxace, autogenní trénink, modlitba, pouť, sweat lodge, šamanské techniky, jiné, nerozvíjím svoji spiritualitu. Některé z těchto metod byly v dotazníku přednastavené, jiné jsem do datového souboru doplnil až ex post při vyhodnocování. Šlo o metody a prostředky, které byly respondenty opakovaně dodatečně vpisovány v kolonce dotazníku *metody jiné a prostředky jiné*.

Všechny stavové proměnné v prvním i v druhém souboru dat, (například příslušnost k náboženské organizaci nebo použití některé konkrétní metody pro rozvoj spirituality), byly pro účely následných analýz kódovány pomocí hodnot 0 zastupující odpověď *ne* a 1 zastupující odpověď *ano*. Třetím

---

<sup>253</sup> ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. s. 285–288. ISBN 978-80-7367-312-3.

souborem dat byly odpovědi na výroky ukazující míru každé z pěti dimenzí spirituality respondentů. Výroky se pohybovaly na šestičlenné škále od *rozhodně ano* až po *rozhodně ne*. Pro účely následných statistických analýz byly tyto odpovědi převedeny na čísla od hodnoty 1, která odpovídala odpovědi *rozhodně ne* po hodnotu 6, která odpovídala odpovědi *rozhodně ano*. Hodnoty byly sečteny pro každou dimenzi spirituality samostatně, a poté též pro všechny dimenze spirituality dohromady. Částečný součet je tedy *skóre* udávající míru kladných odpovědí týkající se každé dimenzi spirituality, a celkový součet udává míru kladných odpovědí týkající se všech dimenzí spirituality dohromady. Nejprve jsem chtěl zjistit rozložení základních charakteristik respondentů. K tomu jsem použil základní statistická porovnání statistického programu S-PLUS 2000.<sup>254</sup> Grafické výstupy těchto porovnání jsem provedl v softwarovém prostředí Microsoft Office 2007. Stejně metody jsem použil pro rozdělení respondentů do skupin podle využívání jednotlivých metod a prostředků k rozvoji spirituality.

Vnitřní vztahy mezi základními charakteristikami respondentů a mezi různými metodami a formami užívanými k rozvoji spirituality jsem analyzoval pomocí mnohorozměrné analýzy PCA ve statistickém programu CANOCO.<sup>255</sup> Jedná se o metodu, která přenesse maximální možný díl variability v rozložení mnoha proměnných do dvourozměrného diagramu. Interpretace diagramů pak je, že takové charakteristiky respondentů nebo takové používané metody a prostředí pro rozvoj spirituality, jejichž šipky v diagramu ukazují stejným směrem, jsou mezi různými respondenty rozloženy podobným způsobem. Jestliže tedy vidíme, že např. v obr. č. 18 šipka proměnné *prostředí náboženské organizace* míří podobným směrem

---

<sup>254</sup> MATH, S. *S-PLUS 2000*. Seattle: Math Soft, 2000.

<sup>255</sup> TERBRAAK, C. J. F., ŠMILAUER, P. CANOCO reference manual and user's guide to Canoco for Windows. Software for canonical community ordination., Wageningen: Centre for Biometry, 1998.



jako šipka proměnné *metoda křesťanských rituálů*, můžeme usuzovat, že respondenti rozvíjející spiritualitu v prostředí náboženských organizací používají častěji než zbytek respondentů k rozvoji spirituality metody křesťanských rituálů.

Dále mne zajímalo, zda existuje vazba mezi základními charakteristikami respondentů a metodami a prostředími, které používají k rozvoji spirituality. K tomu jsem použil mnohorozměrnou analýzu RDA, opět v programu CANOCO (TER BRAAK & ŠMILAUER 1998). Statistická významnost kanonických os byla testována pomocí Monte Carlo permutačním testem o 499 opakováních bez prostorového omezení. Míra úspěšnosti jednotlivých základních charakteristik respondentů při vysvětlování variability v metodách a prostředích užívaných k rozvoji spirituality byla zjišťována pomocí krokové regresní analýzy, tzv. *forward selection*, která je součástí mnohorozměrné metody RDA. Jedná se o metodu, která hodnotí význam jednotlivých vysvětlujících proměnných podle podílu vysvětlené variability v rozložení vysvětlovaných proměnných. V prvním kroku této analýzy tak byla vybrána taková charakteristika respondentů, která vysvětluje největší díl variability ve výběru metod a prostředí k rozvoji spirituality, v další fázi pak charakteristika, která vysvětluje největší díl zbylé variability – to znamená variability, která nebyla vysvětlena proměnnou vybranou v předchozím kroku atd. Tímto způsobem byly programem vybírány vzájemně nekorelované charakteristiky respondentů, dokud při testování statisticky průkazně vysvětlovaly variabilitu ve výběru metod a prostředí k rozvoji spirituality. Takové charakteristiky respondentů, jejichž příspěvek k vysvětlení variability byl neprůkazný, nebyly zahrnuty do následného diagramu.

Posledním krokem bylo zjistit, jaké charakteristiky respondentů a jaké metody a prostředky (formy) užívané k rozvoji spirituality vysvětlují nejúspěšněji odpovědi respondentů na otázky ohledně jejich spirituality.

K tomu jsem použil metody krokové regresní analýzy a zobecněných lineárních modelů ve statistickém programu S-PLUS 2000 (MATH 2000). Stejně jako v případě regresní analýzy, tzv. *forward selection*, která je součástí mnohorozměrné metody RDA, se jedná o metodu, která hodnotí význam jednotlivých vysvětlujících proměnných (zde charakteristik respondentů a metod a prostředí užívaných k rozvoji spirituality), a podle podílu vysvětlené variability v rozložení vysvětlovaných proměnných (skóre různých dimenzí spirituality).

Na závěr této části je nutno ještě dodat, že metoda PCA i RDA předpokládají lineární odpověď vysvětlovaných proměnných na měřené nebo neměřené gradienty v rozložení proměnných vysvětlujících. Jinými slovy předpokládáme, že s růstem hodnot vysvětlujících proměnných neustále roste i hodnota vysvětlovaných proměnných a konečná závislost mezi dvěma proměnnými má podobu linie. Opačným případem by byla závislost unimodální, kdy by hodnota vysvětlované proměnné rostla s rostoucí hodnotou vysvětlující proměnné jen do určité míry, a poté by opět klesala a utvořila linii podoby zvonu. Při rozhodování o typu použité metody je klíčový parametr délka gradientu v rozložení sledovaných proměnných. Při rozhodování o typu použité metody jsem v popisované analýze dat DCA zjistil, že délka nejdelšího gradientu v použitých analýzách je 3,47. Jedná se o hraniční hodnotu, která ospravedlňuje výběr lineární i unimodální techniky. Zvolil jsem lineární techniky<sup>256</sup>, protože teorie i zkušenosti s prací s nimi jsou propracovanější. Všechny analýzy byly prováděny na standardizovaných datech, která ukazují relativní hodnoty proměnných. Výsledky tak odrážejí jen relativní a nikoliv absolutní změny ve zjišťovaných charakteristikách mezi jednotlivými respondenty. Tento postup tak zajišťuje stejnou váhu charakteristikám,

---

<sup>256</sup> HERBEN, T., MÜNZBERGOVÁ, Z. *Zpracování geobotanických dat v příkladech. Část I. Data o druhovém složení*. Praha: 1993.

které dosahují velkých absolutních hodnot (například věk dosahuje hodnot až 68,5) i malých absolutních hodnot (například používání jógy je kódováno pomocí hodnot 0 a 1).

Všechny výše uvedené techniky statistické analýzy mnohorozměrných dat slouží k zachycení těch souvislostí v datech, jež jsou reliabilní a validní stejně, jako je tomu v případě užití jednoduchých párových testů. Mnohorozměrné techniky však měly při zpracování mého souboru dat několik podstatných výhod oproti párovým testům. Prvním z nich je rychlost a efektivita práce. Namísto velkého množství parciálních párových testů mi mnohorozměrné techniky pomohly zorientovat se ve struktuře datového souboru a zaměřit se poté na analýzu skutečně důležitých závislostí v datech. Druhou výhodou mnohorozměrných technik je jejich vhodnost k následné interpretaci výsledků a tedy robustnost zjištěných závěrů. Společná analýza všech proměnných a rozkrytí vnitřní struktury dat umožňuje totiž interpretovat data ve všech souvislostech. Poslední výhodou použitých technik je přehledná vizualizace dat. Jediný mnohorozměrný diagram ukazuje čtenáři velké množství souvislostí mezi analyzovanými proměnnými. Primárním závěrem analýz z mnohorozměrných technik v této práci tak nejsou jednoznačné závěry o potvrzení či vyvrácení konkrétních dopředu stanovených hypotéz. Je jím spíše nalezení takových faktorů, které nejúspěšněji vysvětlují variabilitu v analyzovaných datech a vzájemné souvislosti mezi těmito faktory. Takovéto výsledky se ukázaly být nejlepším způsobem uchopení a popisu datového souboru ve fázi pronikání do složitého problému spirituality.

## 6.5 Výsledky, zodpovězení výzkumných otázek

Ke zpracování dat byly zařazeny jen ty dotazníky, které byly zcela vyplněny.

Budu-li se držet zadaných výzkumných otázek, popíši nejdříve výsledky týkající se první otázky:

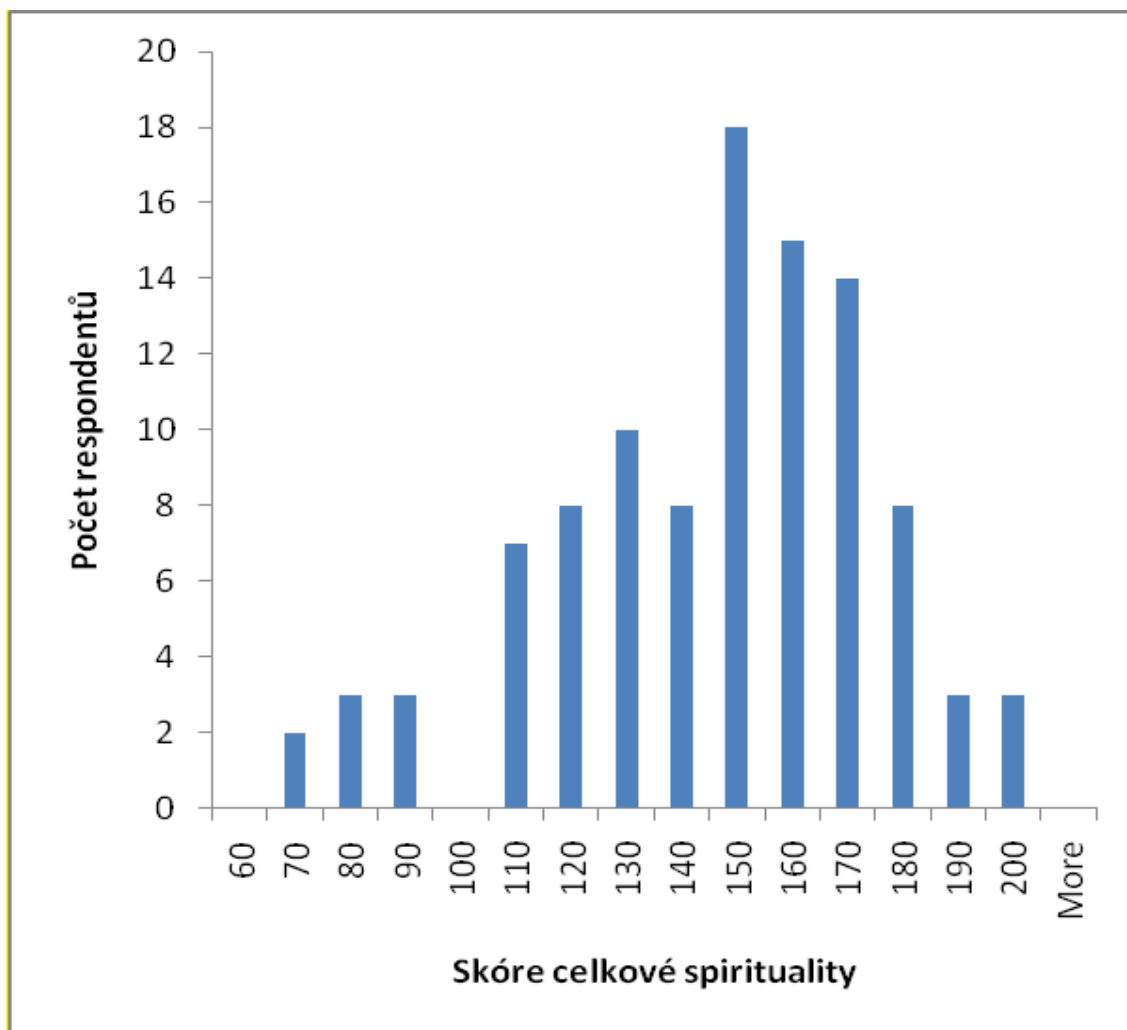
### Jaká je míra spirituality u respondentů?

Celkové skóre spirituality se získalo součtem jednotlivých skóre všech pěti dimenzí spirituality. Odpověď *rozhodně ne* byla ohodnocena 1 bodem, *ne* 2 body, *spíše ne* 3 body, *spíše ano* 4 body, *ano* 5 body, *rozhodně ano* 6 body. Nízká míra spirituality vykazovala celkové skóre v rozmezí 35–90, střední míru spirituality jsem vymezil rozmezím 91–150 a vysokou míru spirituality jsem vymezil celkovým skóre v rozmezí 151–210. Zmíněné kategorie jsou pouze orientační.

Dva respondenti (tj. 2 %) zcela nesouhlasili se všemi tvrzeními, dalších šest (tj. 6 %) převážnou většinou nesouhlasilo s uvedenými tvrzeními, tzn., že všech těchto **8 osob (tj. 8 %) dosáhlo celkového nízkého skóre spirituality. 51 respondentů (tj. 50 %) dosahovalo střední úrovně spirituality, a 43 respondentů (tj. 42 %) z celkového počtu dosáhlo vysokého skóre spirituality, tzn., že jejich stanovisko k uvedeným tvrzením bylo z převážné většiny souhlasné.**

**Minimální možné skóre bylo 35, maximální možné skóre bylo 210 bodů.**

**Průměrné skóre celkové spirituality respondentů bylo 141,7 s minimem 65 a maximem 198 bodů. (obr. č. 9).**



**Obr. 9.** Rozložení skóre celkové spirituality mezi respondenty

Teoreticky by mohli mít vyšší celkové skóre ti respondenti, kteří věří v Boha, a v dimenzi *zbožnost* tak mohli navýšit své skóre o 35 bodů. Respondentů, kteří náležejí k nějaké církvi nebo náboženské společnosti, bylo 22 (tj. 22 %). V porovnání s ostatními respondenty měla tato skupina o něco vyšší celkové skóre (obr. č. 10). Všichni respondenti hlásící se k nějaké církvi měli poměrně vysoké skóre v dimenzi *zbožnost*.

Avšak dalších 58 osob (tj. 57 %) mělo podobné skóre ve sledované dimenzi. Tzn., že celkem 80 respondentů (tj. 79 %) se ztotožňovalo s nějakým tvrzením ohledně Boha. Z toho se dají vyvodit dva závěry. Za

prvé: jen zhruba jedna čtvrtina z těch respondentů, kteří se ztotožňují s některými tvrzeními týkající se Boha, se hlásí k nějaké církvi nebo náboženské společnosti. Za druhé: nebyla zjištěna korelace mezi zbožností a celkovou mírou spirituality.

Mezi skóry odpovídajícími jednotlivým dimenzím spirituálního zaměření respondentů existuje silná korelace (tabulka č. 2). Všechny dimenze spirituality se také podílejí na celkové spiritualitě podobnou měrou, s výjimkou spirituality dimenze *well-being*. Za povšimnutí stojí v kontextu ostatních korelací velice nízká souvislost mezi spiritualitou dimenze *well-being* a dimenzí *zbožnost*.

V dalších analýzách budu pro zjednodušení porovnávat jen dvě spirituální dimenze: spiritualitu *well-being* a celkovou spiritualitu, která dobře zastupuje ostatní dimenze spirituality.

**Tabulka 2.** Korelační koeficienty mezi skóry odpovídajícími různým typům spiritualit.

	Kognitivní	Zkušenostní	Well-being	Paranormální	Zbožnost
<i>Zkušenostní</i>	0,74				
<i>Well-being</i>	0,38	0,57			
<i>Paranormální</i>	0,59	0,63	0,33		
<i>Zbožnost</i>	0,62	0,53	0,14	0,61	
<i>Celkem</i>	0,86	0,87	0,52	0,81	0,81

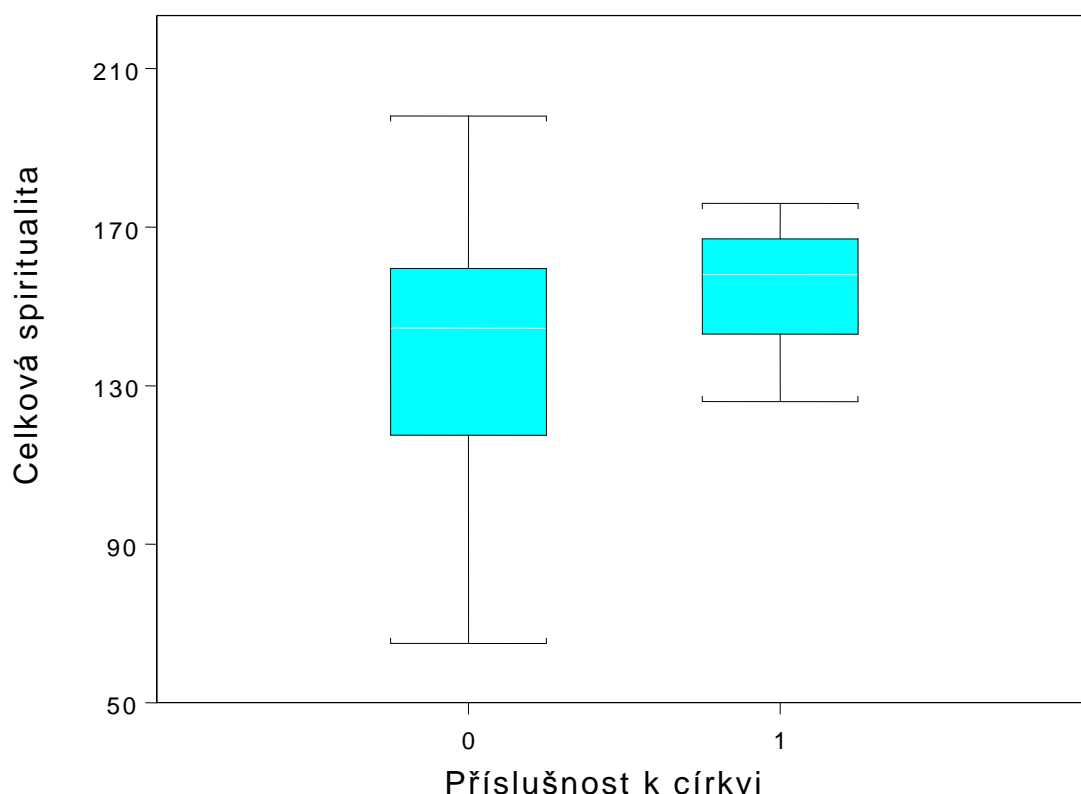
Další výsledky se týkají faktorů ovlivňujících míru spirituality. Výzkumná otázka č. 2 zněla:

**Ovlivňuje míru spirituality pohlaví, věk, vzdělání, životní úroveň, rodinný stav, rodičovství, zdravotní stav, příslušnost k církvi nebo náboženské organizace?**

Celkové skóre spirituality respondentů nejvíce souviselo s životní úrovní a příslušností k církevním organizacím (obr. č. 10). Nižší životní úroveň se objevovala v nižším celkovém skóre spirituality a naopak. Příslušnost k církevní organizaci byl další faktor, který se objevoval u respondentů s celkovým vyšším skóre spirituality. Respondenti, kteří se přihlásili k náboženské organizaci, měli celkově vysoké skóre spirituality, ale vysoké procento z nich mělo poměrně nízké skóre dimenze well-being.

Dimenze spirituality well-being souvisela s životní úrovní, rodinným stavem a s věkem respondentů. ( $F=4,65$ ; Df vysvětlujících proměnných 3, Df reziduální 98;  $p=0,004$ ).

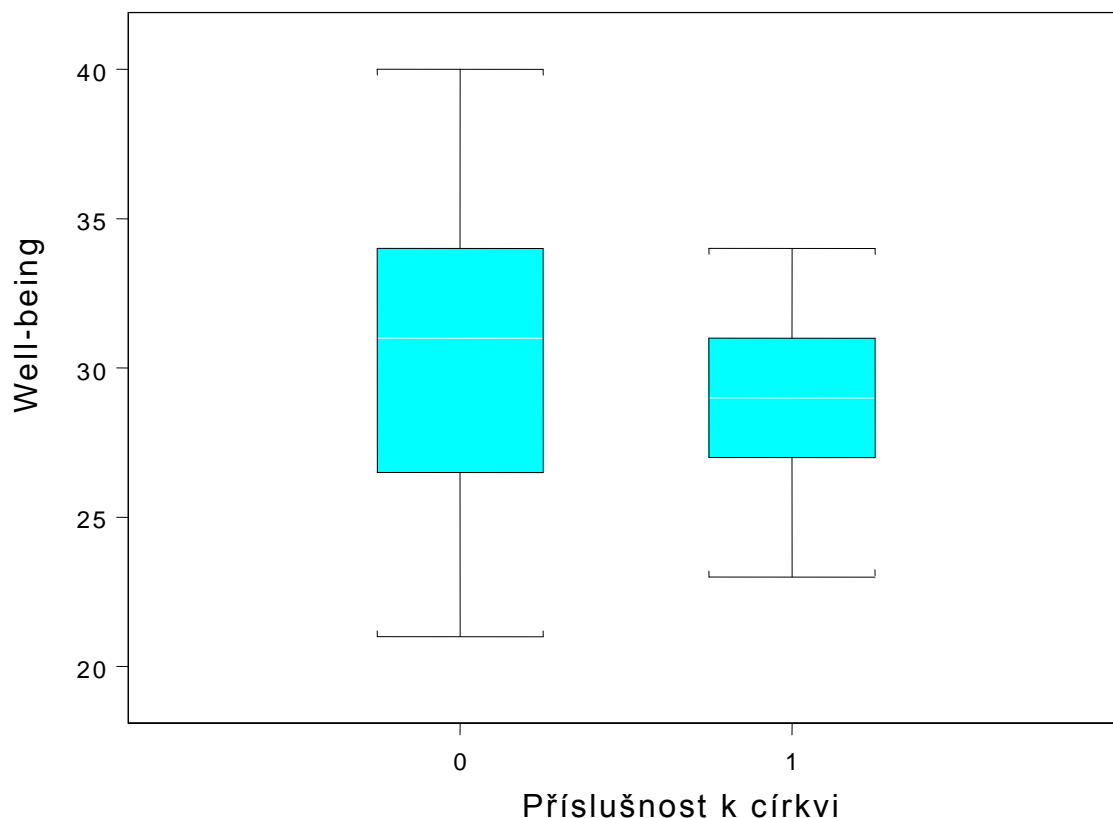
Vliv věku na celkové skóre spirituality se projevoval tak, že starší respondenti měli vyšší skóre, mladí respondenti dosahovali nižších skóre. Celkově výše zmíněné proměnné vysvětlily podle zobecněného 14 % variability v rozložení skór celkové spirituality.



**Obr. 10.** Porovnání skór celkové spirituality mezi respondenty, kteří jsou (1) a nejsou (0) členy některé náboženské organizace

Výstup z krokové regresní analýzy ukazuje, že skóre spirituality typu well-being souvisí s třemi základními charakteristikami respondentů: stav ženatý, životní úroveň a příslušností k církevní organizaci ( $F=4,07$ ; Df vysvětlujících proměnných 3, Df reziduální 98;  $p=0,009$ ). Respondenti příslušní k některé náboženské organizaci (obr. č. 11), s nižší životní úrovní a respondenti ve stavu ženatý/vdaná měli nižší skóre spirituality typu well-being než respondenti s opačnými charakteristikami. Celkově však tyto proměnné vysvětlily podle zobecněného lineárního modelu pouze 12,3 % variability v rozložení skór well-being spirituality.





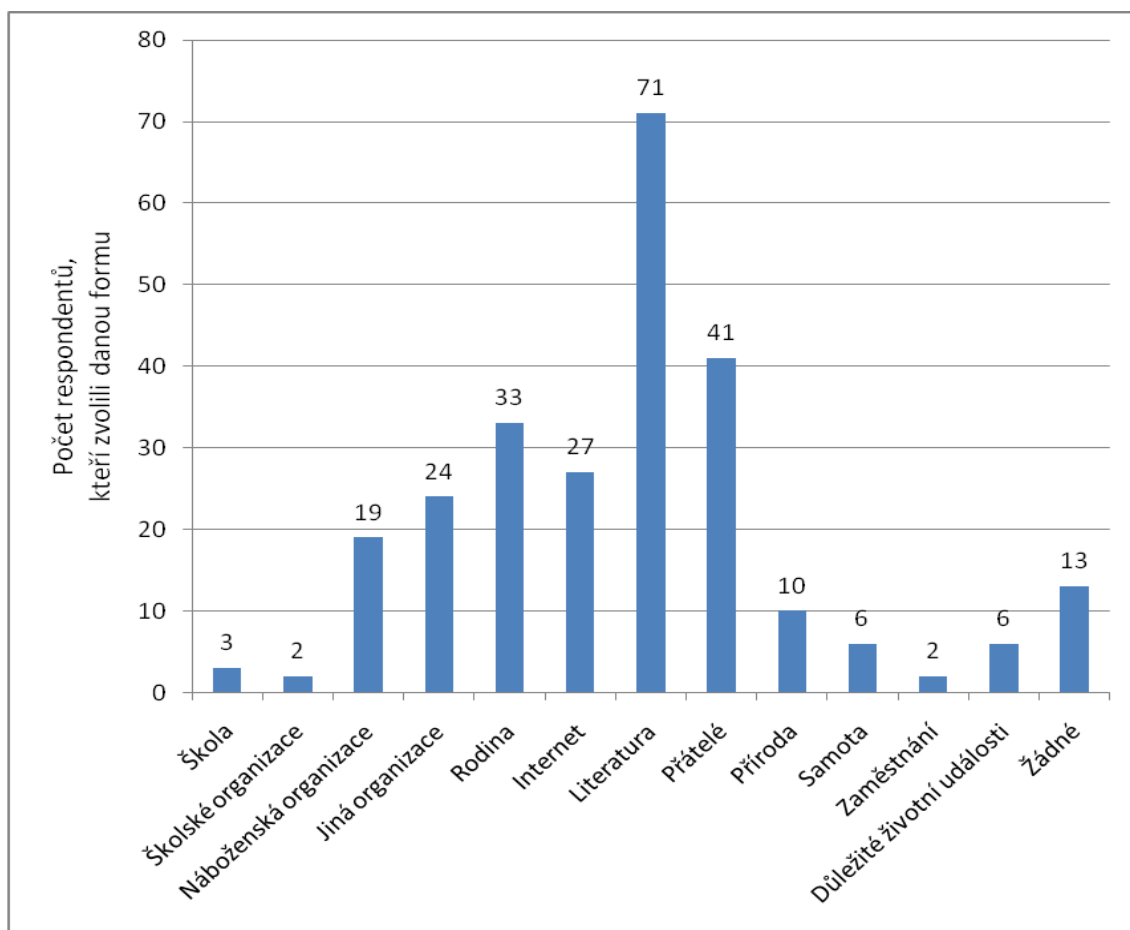
**Obr. 11.** Porovnání skór spirituality typu well-being mezi respondenty, kteří jsou (1) a nejsou (0) členy některé náboženské organizace

Další výzkumná otázka se týkala forem výchovy ke spiritualitě:

**Jaké formy (prostředky) využívají respondenti k rozvíjení své spirituality?**

Nejvíce využívanou formou pro rozvoj spirituality bylo studium literatury, kterou používá 71 respondentů (tj. 70 %), druhou nejužívanější formou byli přátelé, tuto formu využívá 41 respondentů (tj. 40 %), dále pak rodina – 33 respondentů (tj. 32 %), internet využívá 27 respondentů (tj. 26 %), organizace jiné než školské, např. meditační centra, organizace zabývající se rozvojem spirituality, nebo osobnostním rozvojem – 24 respondentů (tj. 24 %), náboženské organizace – 19 respondentů (tj. 19 %), příroda – 10 respondentů (tj. 10 %), 13 respondentů (tj. 13 %) uvedlo, že nerozvíjejí

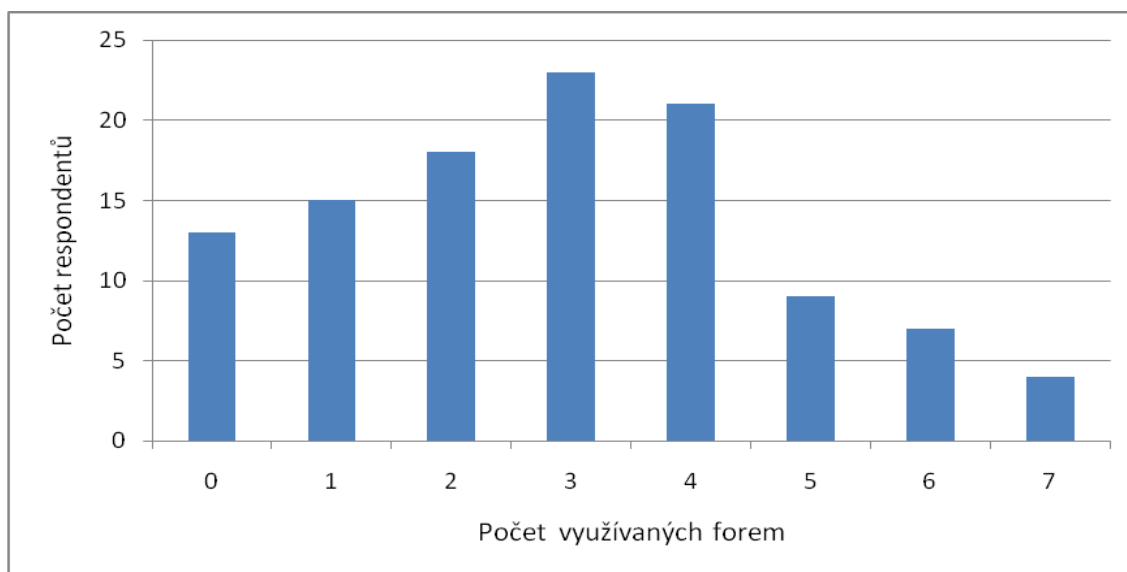
svoji spiritualitu žádnou formu. Jako další forma rozvíjení spirituality byla uvedená samota – 6 respondentů (tj. 6 %), důležité životní události – 6 respondentů (tj. 6 %), školu jako formu rozvoje spiritualitu uvedli 3 respondenti (tj. 3 %), školské organizace (volnočasové středisko) využívají 2 respondenti (tj. 2 %) a 2 respondenti (tj. 2 %) rozvíjejí spiritualitu prostřednictvím svého zaměstnání (farářka, učitel), (obr. č. 12).



**Obr. 12.** *Formy rozvíjení spirituality respondentů*

13 respondentů (tj. 13 %) uvedlo, že nevyužívá žádnou formu rozvoje spirituality, 15 respondentů (tj. 15 %) uvedlo, že využívá jednu formu, 18 respondentů (tj. 18 %) využívá dvě formy, 23 respondentů (tj. 22 %) využívá tři formy, 21 respondentů (tj. 20 %) využívá čtyři formy, 9 respondentů (tj. 9 %) využívá pět forem, 7 respondentů (tj. 7 %) využívá

šest forem, a 4 respondenti (tj. 4 %) využívají sedm forem rozvoje své spirituality (obr. č. 13).



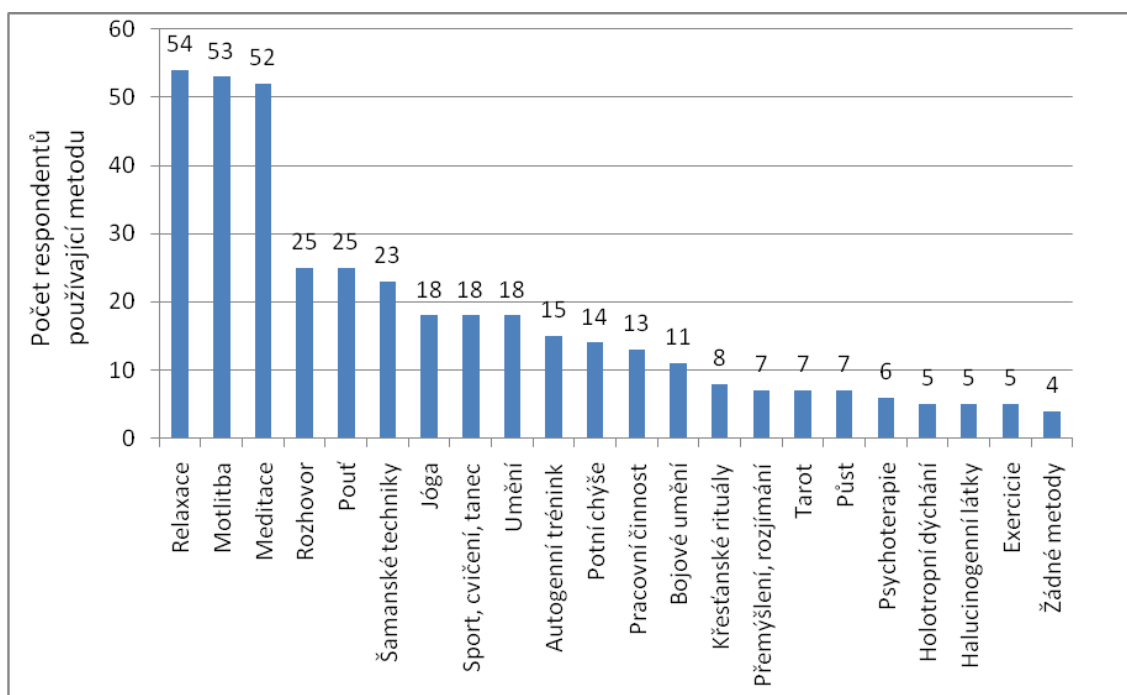
**Obr. 13.** Histogram počtu forem, kterými respondenti rozvíjejí svou spiritualitu

### **Jaké metody a techniky praktikují respondenti k rozvíjení své spirituality?**

Nejhojněji využívanými metody k rozvoji spirituality byla trojice metod: relaxace – 54 respondentů (tj. 53 %), modlitba – 53 respondentů (tj. 52 %) a meditace – 52 respondentů (tj. 51 %). Pouť jako metodu rozvoje spirituality využívá 25 respondentů (tj. 25 %), stejný počet respondentů – 25 (tj. 25 %) uvedlo jako metodu rozvoje spirituality rozhovor. Šamanské techniky využívá 23 respondentů (tj. 23 %), jógu 18 respondentů (tj. 18 %), umění 18 respondentů (tj. 18 %), sport, horolezectví a další outdoor aktivity, ale také tanec, cvičení Tai chi, Pět Tibeťanů, Pět elementů a jiná cvičení využívá 18 respondentů (tj. 18 %), autogenní trénink 15 respondentů (tj. 15 %), obřad potní chýše – Sweat Lodge 14 respondentů (tj. 14 %), pracovní činnost, ať již jako zaměstnání (farářka, učitel), nebo

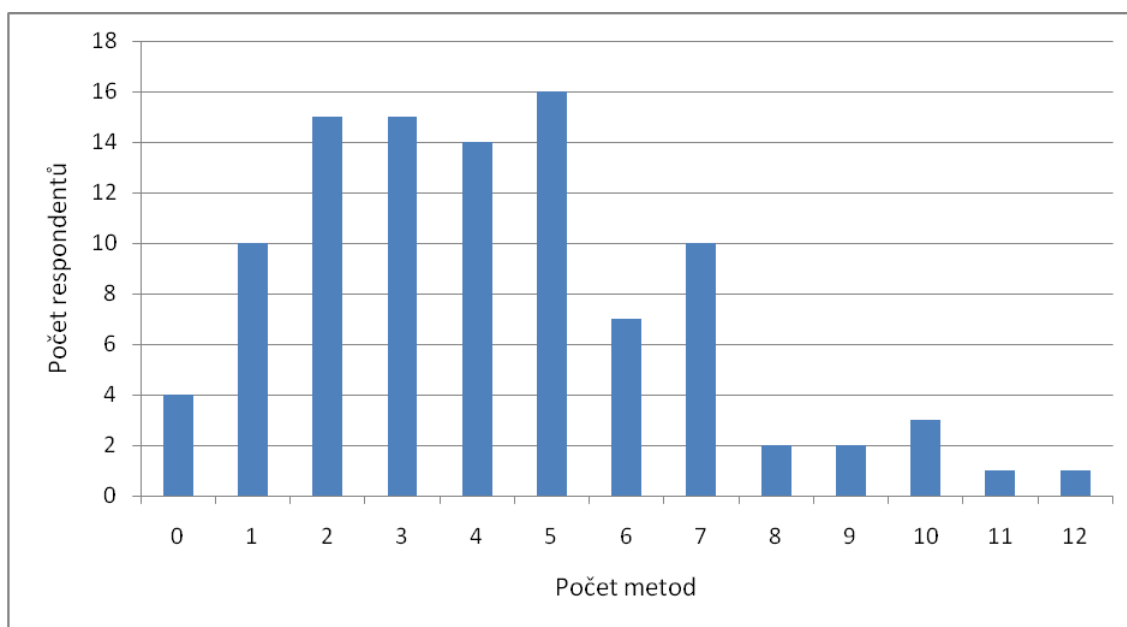
náplň volného času (práce na zahradě, kutilství a další tvořivé činnosti) praktikuje jako metodu rozvoje spirituality 13 respondentů (tj. 13 %), bojové umění (Cesta meče, Aikido, Džódo) využívá 11 respondentů (tj. 11 %), křesťanské rituály (eucharistie, adorace) uvedlo 8 respondentů (tj. 8 %), přemýšlení a rozjímání využívá 7 respondentů (tj. 7 %), tarot 7 respondentů (tj. 7 %), půst 7 respondentů (tj. 7 %), psychoterapii 6 respondentů (tj. 6 %), holotropní dýchání 5 respondentů (tj. 5 %), halucinogenní látky (houby, marihuana, ayahuaska) 5 respondentů (tj. 5 %), exercicie 5 respondentů (tj. 5 %).

Jen relativně malé množství respondentů, 4 osoby (tj. 4 %), nevyužívá k rozvíjení spirituality žádnou z metod zmíněnou v dotazníku (obr. č. 14).



**Obr. 14.** *Metody, které respondenti užívají k rozvoji spirituality*

Obrázek č. 15 znázorňuje celkový počet využívaných metod, které respondenti uvedli. 4 respondenti (tj. 4 %) nevyužívají žádnou metodu, 10 respondentů (tj. 10 %) využívá jednu metodu pro rozvoj své spirituality, 15 respondentů (tj. 15 %) využívá 3 metody, 15 respondentů (tj. 15 %) využívá 4 metody, 16 respondentů (tj. 16 %) využívá 5 metod, 7 respondentů (tj. 7 %) využívá 6 metod, 10 respondentů (tj. 10 %) využívá 7 metod, 2 respondenti (tj. 2 %) využívá 8 metod, 2 respondenti (tj. 2 %) využívá 9 metod, 3 respondenti (tj. 3 %) využívají 10 metod, 1 respondenti (tj. 1 %) využívá 11 metod, a 1 respondent (tj. 1 %) využívá dokonce 12 metod pro rozvoj své spirituality.

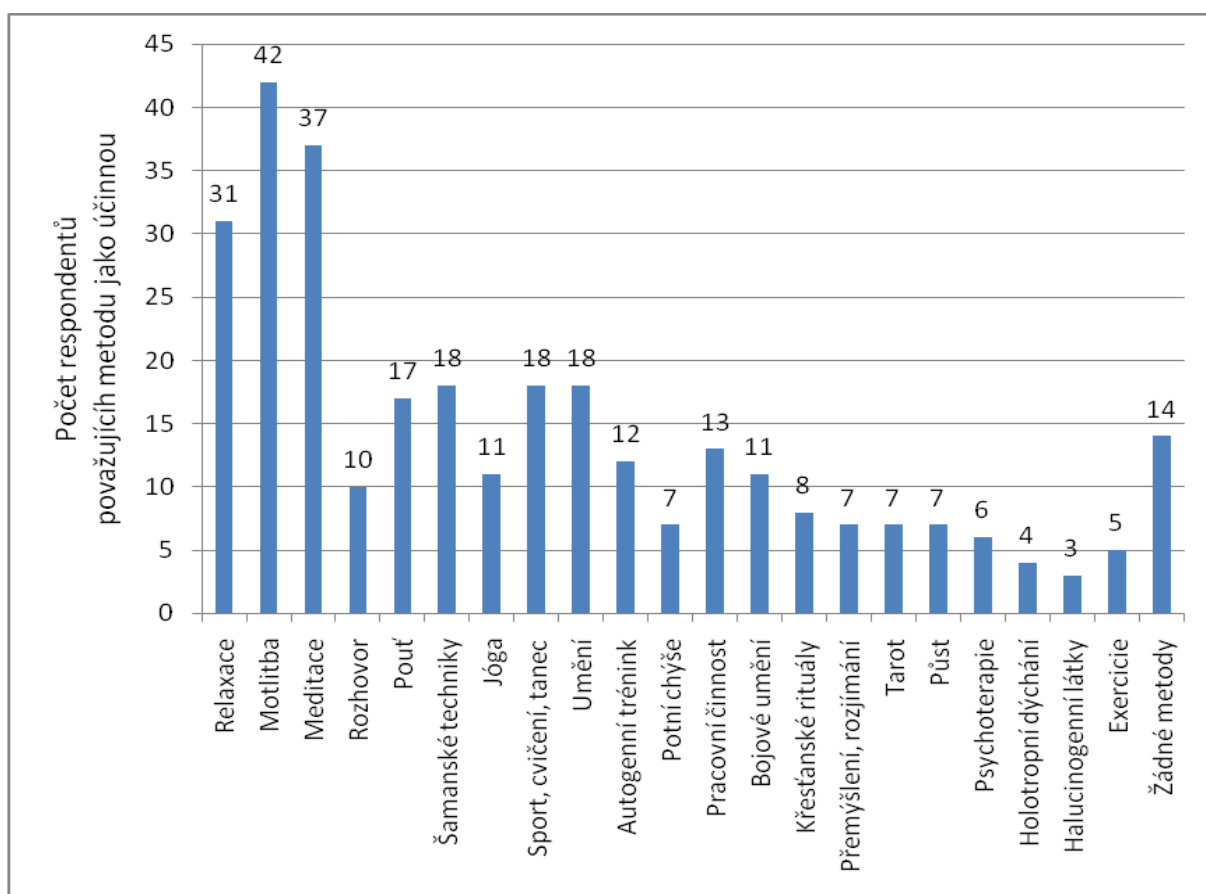


**Obr. 15.** Histogram počtu metod, jež jednotliví respondenti využívají k rozvíjení spirituality

### **Jaké metody a techniky považují respondenti pro sebe za účinné?**

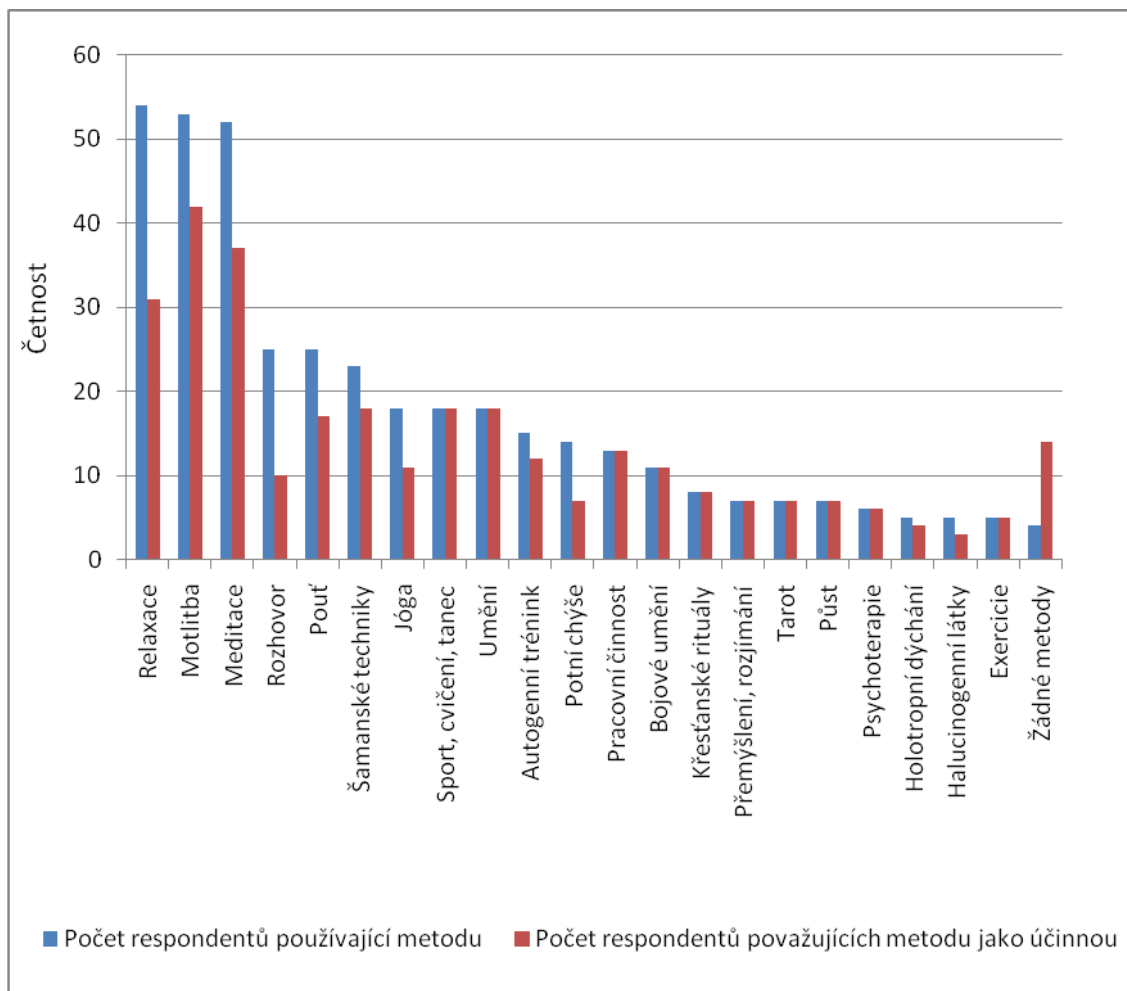
Pro sebe jako účinnou metodu si zvolilo 42 respondentů (tj. 41 %) molitbu. Jako další účinné metody byly respondenty vybrány tyto: meditace – 37 respondentů (tj. 36 %), relaxace – 31 respondentů (tj. 30 %), šamanské techniky – 18 respondentů (tj. 18 %), sport, cvičení a tanec –

18 respondentů (tj. 18 %), umění – 18 respondentů (tj. 18 %), pout' – 17 respondentů (tj. 17 %), pracovní činnost – 13 respondentů (tj. 13 %), autogenní trénink – 12 respondentů (tj. 12 %), bojová umění – 11 respondentů (tj. 11 %), jóga – 11 respondentů (tj. 11 %), rozhovor – 10 respondentů (tj. 10 %), křesťanské rituály – 8 respondentů (tj. 8 %), přemýšlení, rozjímání – 7 respondentů (tj. 7 %), tarot – 7 respondentů (tj. 7 %), púst – 7 respondentů (tj. 7 %), obřad potní chýše – Sweat Lodge – 7 respondentů (tj. 7 %), psychoterapie – 6 respondentů (tj. 6 %), exercicie – 5 respondentů (tj. 5 %), holotropní dýchání – 4 respondenti (tj. 4 %), halucinogenní látky – 3 respondenti (tj. 3 %) a 14 respondentů (tj. 14 %) nepovažuje za účinnou žádnou metodu (obr. č. 16).



**Obr. 16** Metody, které jsou podle respondentů neúčinnější pro rozvoj spirituality

Pro porovnání mezi respondenty užívanými metodami a účinnosti těchto metod jsem vytvořil jednoduchý sloupcový graf (obr. č. 17). Kromě metody „rozhovor“ vykazují všechny ostatní metody poměrně vysokou účinnost.

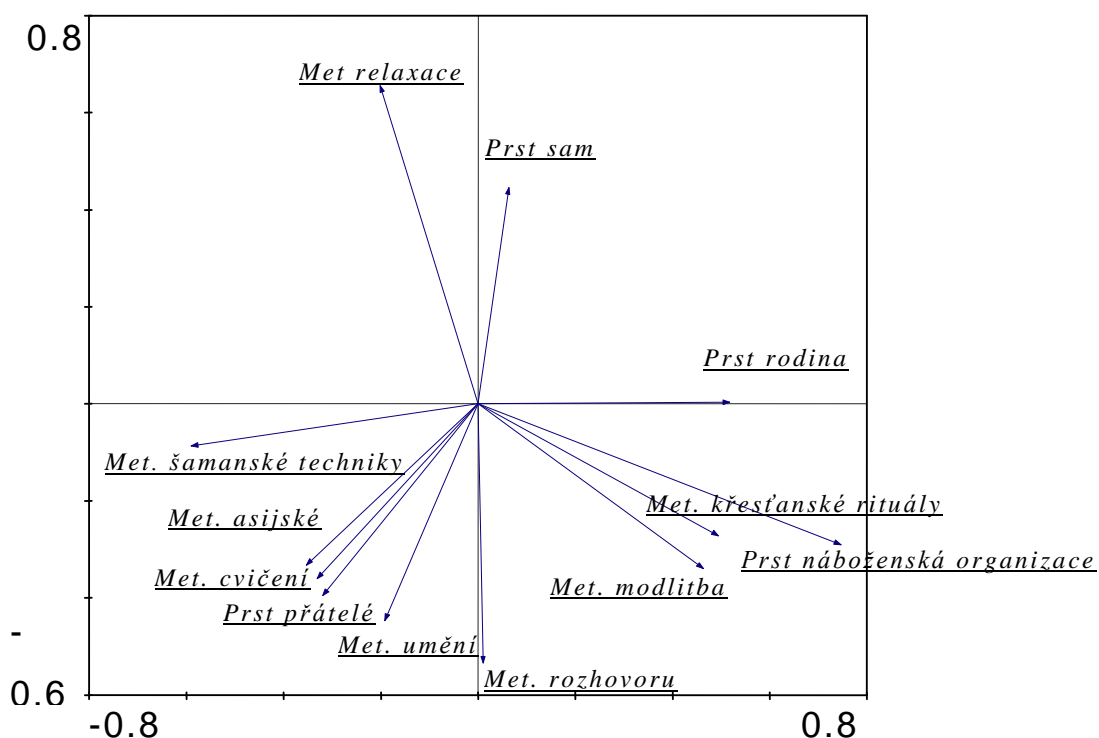


**Obr. 17** Porovnání používání metod a jejich účinnosti

### Jaké další souvislosti výzkum prokázal?

Podle diagramu v analýze RDA (obr. č. 18) lze respondenty rozdělit do několika základních skupin podle toho, jaké využívají metody a prostředí pro rozvoj spirituality. Prvním jsou respondenti, kteří rozvíjejí svou spiritualitu prostřednictvím křesťanských rituálů, v pro ně odpovídajícím prostředí církve. S touto skupinou souvisejí též respondenti, kteří rozvíjejí

spiritualitu v prostředí svých rodin. Druhou skupinou jsou lidé, kteří rozvíjejí spirituality především sami, nejčastěji prostřednictvím relaxace. Konečně třetí skupina charakterizuje respondenty rozvíjející svou spiritualitu aktivně pomocí rozmanitých technik, jako například rozhovory, umění nebo šamanské techniky atd. Tato skupina respondentů nejčastěji využívá pro rozvoj spirituality prostředí přátel a ostatních lidí, jako jsou kupříkladu účastníci různých kurzů nebo společných cvičení, rituálů apod.



**Obr. 18.** RDA diagram ukazující vztah mezi metodami a prostředími užívanými k rozvoji spirituality. Statistické ukazatele vztahující se ke grafu jsou v tabulce č. 1. Popis RDA analýzy a interpretace diagramu naleznete v metodice. Z důvodu přehlednosti diagramu byly ponechány stavovým proměnným gradientové šipky. Do diagramu byly zahrnuty pouze proměnné s konzistentností vztahu k ostatním proměnným větší než 20 (jedná se o bezrozměrné číslo, které nabývá smyslu jen v kontextu prováděné analýzy).

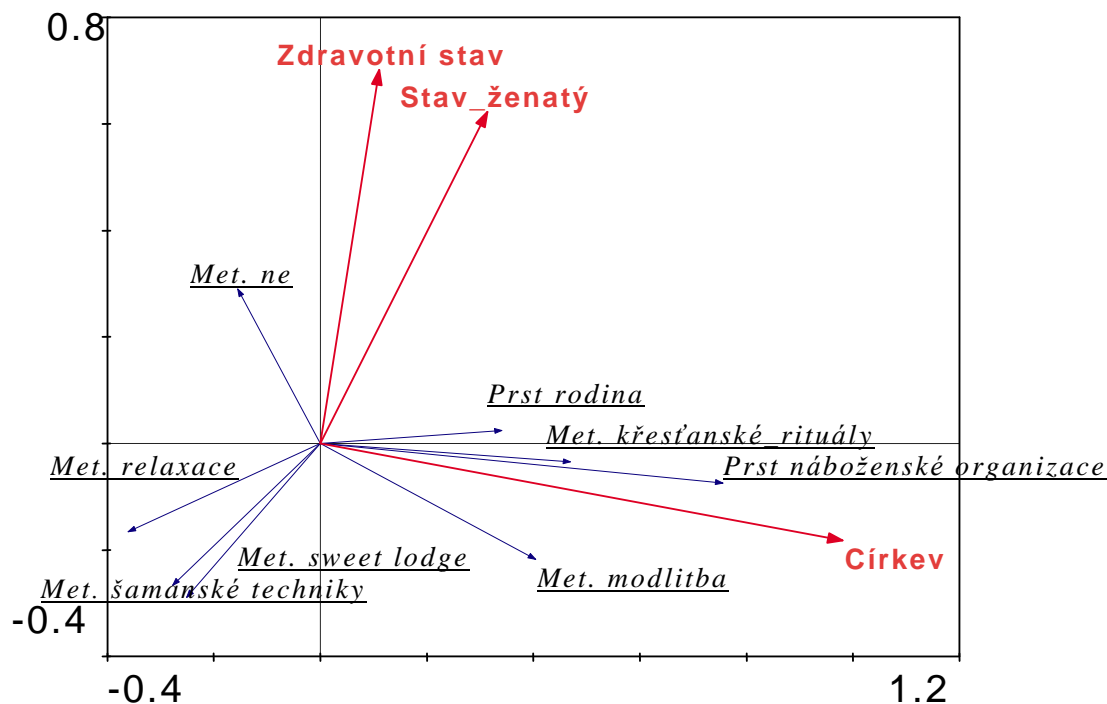


**Tabulka č. 1.** Kumulativní variabilita závislých proměnných vysvětlená kanonickými osami v jednotlivých mnohorozměrných analýzách, (v % z celkové variability souboru). Chybějící hodnota pro IV. osu poslední analýzy je daná použitím pouhých tří vysvětlujících proměnných.

	RDA základních charakteristik respondentů (obr. č. 8)	RDA metod a prostředí k rozvíjení spirituality (obr. č. 18)	RDA vztahu mezi základními charakteristikami respondentů a metodami a prostředím k rozvoji spirituality (obr. č. 19)
I. osa	35,3	10,5	6,1
II. osa	53,2	19,3	8,2
III. osa	64,5	27	9
IV. osa	74,7	34,2	
Celkem vysvětleno kanonickými osami	74,7	34,2	9

Kroková regresní analýza proměnných *forward selection*, jež je součástí analýzy RDA, ukazuje, že jen tři základní charakteristiky respondentů měly průkazný vztah k metodám a prostředím užívaným pro rozvoj spirituality (obr. č. 19): příslušnost k církevní organizaci (vysvětluje 40,3 % celkové

variability souboru;  $F=6,37$ ;  $p=0,002$ ) rodinný stav ženatý (vysvětluje 10,0 % celkové variability souboru,  $F=1,58$ ;  $p=0,03$ ) a zdravotní stav (vysvětluje 10,0 % celkové variability souboru,  $F=1,61$ ;  $p=0,05$ ). Příslušnost respondentů k církevní organizaci logicky předurčovala používání křesťanských „technik“ k rozvoji spirituality v prostředí náboženských organizací a rodiny. Ženatí (či vdaní) respondenti s dobrým zdravotním stavem pak přikračovali méně často než ostatní skupiny respondentů k „alternativním metodám“ pro rozvoj spirituality, jako je šamanismus a obřad potní chýše *Sweat Lodge*. Méně často též spojovali spiritualitu s relaxací. Z grafu lze též vidět, že respondenti nepoužívající k rozvoji své spirituality žádné techniky byli častěji ve stavu ženatý/vdaná, měli horší zdravotní stav (pozor: šipka v grafu ukazuje ve směru zhoršující se zdravotní stav) a byli méně často členy náboženské organizace, než zbytek respondentů. Nutno ovšem dodat, že výše uvedené charakteristiky respondentů společně vysvětlily jen 9 % z celkové variability ve výběru metod a prostředí k rozvoji spirituality (viz tabulku č. 1). To ukazuje, že metody a prostředí využívané k rozvoji spirituality jsou ovlivněny mnoha dalšími faktory, které nebyly sledovány.



**Obr. 19.** RDA diagram ukazující vztah mezi metodami a prostředími užívanými k rozvoji spirituality a základními charakteristikami respondentů. Statistické ukazatele vztahující se ke grafu jsou v tabulce č. 1. Popis RDA analýzy a interpretace diagramu naleznete v metodice. Z důvodu přehlednosti diagramu byly ponechány stavovým proměnným gradientové šipky. Do diagramu byly zahrnuty pouze proměnné s konzistentností odpovědi na znázorněné proměnné prostředí větší než 10 (jedná se o bezrozměrné číslo, které nabývá smyslu jen v kontextu prováděné analýzy).

Celkově 13 respondentů (tj. 13 %) uvedlo, že nerozvíjí svoji spiritualitu, co se metod, i využívaných forem rozvoje spirituality týče. Přesto 9 z nich označilo v možnosti *jiné metody* rozhovor, pobyt v přírodě, literaturu, životní situace, umění a fyzickou činnost. Tyto odpovědi se vzájemně vylučují, takže není zcela zřejmé, kolik osob v konečném výsledku svoji

spiritualitu vědomě nerozvíjí, zda je to 13 respondentů, nebo 4 respondenti. Další faktor – účinnost metod, kde všech těchto 13 respondentů označilo jako účinnou metodu žádnou metodu, však naznačuje, že z celkového počtu 102 respondentů pouze 4 respondenti (tj. 4 %) nepraktikují vůbec žádnou metodu pro rozvoj své spirituality, dalších 9 respondentů (tj. 9 %) praktikuje jimi vypsane metody, ale nepovažují je za účinné, proto současně s vybranými metodami, označili i tu odpověď *nerozvívám svoji spiritualitu*. 8 respondentů (tj. 8 %) ze zmíněných 13 vykazalo velmi nízké skóre spirituality ve všech pěti dimenzích spirituality, ostatních 5 respondentů (tj. 5 %) vykazalo střední míru spirituality.

Velmi přínosné byly odpovědi respondentů v kategorii *jiné*, ať se to týkalo možných metod, nebo forem rozvoje spirituality. Kromě nabídnutých možností se tak objevily další, které dokreslily spektrum využívaných metod a forem. K nabídnutým možnostem forem rozvoje spirituality: škola, školská organizace, náboženská organizace, rodina, internet, literatura, respondenti přiřadily: celé spektrum organizací a podnikatelských subjektů ve sféře osobnostního a spirituálního rozvoje, jako např. kluby jógy, Hooponopono, INCIP Kroměříž, Akademie Alternativa, ENNEA, Proživot, Mohendžodáro-tantra joga pro ženy, o. s. Kolohnát, meditační centra a další. Velmi frekventovanou formou byli přátelé, příroda, důležité životní události. Zmíněna byla i samota a zaměstnání (farářka, učitel).

K nabídnutým metodám rozvoje spirituality: jóga, modlitba, meditace, relaxace, autogenní trénink, pouť, obřad potní chýše Sweat Lodge, šamanské techniky, se díky respondentům přiřadily: umění, sport, horolezectví a další outdoorové aktivity, tanec, cvičení Tai chi, Pět Tibeťanů, Pět elementů a jiná cvičení, pracovní činnost, ať již jako zaměstnání (farářka, učitel), nebo náplň volného času (práce na zahradě, kutilství a další tvořivé činnosti), bojová umění (Cesta meče, Aikido, Džódo), křesťanské rituály (eucharistie, adorace), přemýšlení a rozjímání,

tarot, pŭst, psychoterapie, holotropní dýchání, halucinogenní látky (houby, marihuana, ayahuaska) a exercicie.

## **6.6 Závěry a diskuze**

### **6.6.1 Závěry výzkumu**

Jsem toho názoru, že výzkum pomohl řešit hlavní výzkumný problém a našel vztahy mezi metodami, formami výchovy ke spiritualitě a mírou spirituality.

#### **Výzkum splnil vytyčené cíle:**

1. Zjistit míru spirituality respondentů.
2. Zjistit, co ovlivňuje míru spirituality, jestli jsou v praxi užívány formy, metody a techniky, které uvádím v této práci, popřípadě jaké další metody respondenti praktikují.

#### **Výzkum zodpověděl všechny zadané otázky:**

##### **1. Jaká je míra spirituality u respondentů?**

50% respondentů má střední míru spirituality. 42 % respondentů má vysokou míru spirituality. 8% respondentů má nízkou míru spirituality.

##### **2. Ovlivňuje míru spirituality pohlaví, věk, vzdělání, životní úroveň, rodinný stav, rodičovství, zdravotní stav, příslušnost k církvi nebo náboženské organizace?**

Mezi skóry odpovídajícími jednotlivým dimenzím spirituálního zaměření respondentů existuje silná korelace. Všechny dimenze spirituality se také podílejí na celkové spiritualitě podobnou měrou, s výjimkou spirituality dimenze *well-being*. Za povšimnutí stojí v kontextu ostatních korelací velice nízká souvislost mezi spiritualitou dimenze *well-being* a dimenzí *zbožnost*.

Respondenti příslušející k některé náboženské organizaci s nižší životní úrovní a respondenti ve stavu ženatý/vdaná měli nižší skóre spirituality typu *well-being* než respondenti s opačnými charakteristikami.

Celkovou míru spirituality ovlivňuje ve statisticky významné míře životní úroveň a příslušnost k církvi. Respondenti s nižší životní úrovní dosahovali převážně nižšího skóre. Příslušníci církvi dosahovali celkově vyššího skóre spirituality.

### **3. Jaké formy (prostředky) využívají respondenti k rozvíjení své spirituality?**

Nejrozšířenějšími formami rozvoje spirituality respondentů jsou literatura, přátelé a rodina. Následují: přátelé, rodina, organizace jiné než školské a náboženské, např. meditační centra, organizace zabývající se rozvojem spirituality, nebo osobnostním rozvojem, náboženské organizace, příroda, samota, důležité životní události, škola, školské organizace, zaměstnání.

13 respondentů (tj. 13 %) uvedlo, že nevyužívá žádnou formu rozvoje spirituality.

Nejčastější je využívání tří a čtyř forem rozvoje spirituality.

### **4. Jaké metody a techniky praktikují respondenti k rozvíjení své spirituality?**

Nejvíce využívanými metodami byla relaxace, modlitba a meditace.

Následují: pouť, rozhovor, šamanské techniky, jóga, umění, sport, aktivity v přírodě, tanec, různá cvičení, autogenní trénink, obřad potní chýše, pracovní činnost, ať již jako zaměstnání, nebo náplň volného času, bojová umění, křesťanské rituály, přemýšlení a rozjímání, tarot, půst, psychoterapie, holotropní dýchání, halucinogenní látky, exercicie. 4 respondenti (tj. 4 %) nevyužívají k rozvíjení spirituality žádnou z metod.

Převážná většina respondentů rozvíjí svoji spiritualitu nejčastěji v kombinaci tří a čtyř metod.

## **5. Jaké metody a praktiky považují respondenti pro sebe za účinné?**

Za neúčinnější metody jsou respondenty považovány modlitba, meditace a relaxace. Následují: šamanské techniky, sport, cvičení a tanec, umění, pouť, pracovní činnost, autogenní trénink, bojová umění, jóga, rozhovor, křesťanské rituály, přemýšlení, rozjímání, tarot, půst, obřad potní chýše – Sweat Lodge, psychoterapie, exercicie, holotropní dýchání, halucinogenní látky.

14 respondentů (tj. 14 %) nepovažuje za účinnou žádnou metodu.

## **6. Jaké další souvislosti výzkum prokáže?**

Většina respondentů, i přesto, že se nehlásí k církvi, má vztah ke zbožnosti.

Mezi zbožností a celkovou mírou spirituality nebyla nalezena statisticky významná korelace.

Vedle výsledků tohoto výzkumu hodnotím jako velmi přínosné diskuse s respondenty, diskuse respondentů mezi sebou, nebo i jen zamyšlení se nad problematikou spirituality. Podle četné řady reflexí od respondentů vnímali dotazník jako podnětný; vyvolal pestrou škálu reakcí, které vždy nevyústily ve shodu názorů. Pro mě bylo důležité, že respondenti vnímali diskuse jako obohacující.

Poznatky mého výzkumu nelze generalizovat, ale jsou, myslím, dostačující k tomu, aby se mohlo usuzovat, že poměrně velká část lidí má zkušenost se svojí spiritualitou, zabývá se rozvojem své spirituality a jejich úsilí má vliv na míru spirituality. K rozvoji spirituality využívají různé techniky a různá prostředí. Poměrně značná část respondentů nemá spiritualitu zasazenou do náboženského rámce. Většina respondentů považuje spiritualitu za důležitou pro svůj život. Tyto závěry potvrzují moji hypotézu, že spiritualita a její rozvoj patří do pedagogiky, a to i přesto, že je spiritualita z vědeckého hlediska ne zcela ujasněná. Jen 5% respondentů

využívá pro rozvoj své spirituality školské prostředí. Myslím, že to je pobídka pro učitele tuto mezeru doplnit.

### 6.6.2 Diskuze

Většina výzkumů v oblasti spirituality se zaměřuje na spojitost spirituality s osobností člověka, vlivu na jeho hodnotový systém, spokojenost, a další procesy nebo charakteristiky, které lze zkoumat v rámci psychologie, nebo psychiatrie. Co se týká metod rozvoje spirituality, existují výzkumy týkající se např. vlivu meditačních technik na některé psychické procesy atd. To vše je v pedagogice upotřebitelné. Neobjevil jsem však žádný výzkum, který by se svými cíli podobal mému výzkumu. Přicházím tak o možnost srovnávání výsledků, a taktéž je větší pravděpodobnost, že jsem učinil více chyb, než kdybych se opíral o nějaký podobný výzkum. Některé dílčí výsledky jsou porovnatelné s výsledky P. Říčana a P. Janošové<sup>257</sup>, nebo s prací P. Saka.<sup>258</sup>

Co se týká měření míry spirituality, mohl bych využít v našem českém prostředí vyvinutého Pražského dotazníku spirituality od P. Janošové a P. Říčana.<sup>259</sup> Protože mi formulacemi některých tvrzení, ale i celkovým uspořádáním zcela nevyhovoval, vytvořil jsem svoji definici spirituality a svůj dotazník. Nemohu tedy výsledky porovnávat ani v této oblasti.

V této diskuzi si všímám především těch okolností, které mohly ovlivnit výsledky mého výzkumu, a také zde uvádím některé své myšlenky týkající se využitelnosti výzkumu pro pedagogiku.

---

<sup>257</sup> ŘÍČAN, P., JANOŠOVÁ, J. Spiritualita českých vysokoškoláků – faktorově analytická sonda. *Československá psychologie*, 2004, 48, 2, 97-106.

<sup>258</sup> SAK, P. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000.

<sup>259</sup> ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. s. 285–288. ISBN 978-80-7367-312-3.



V první řadě jsem si vědom toho, že se výzkum týkal malého počtu respondentů, a nelze tudíž zevšeobecnit závěry z něho plynoucí.

Další, velmi problematický fakt je ten, že přestože byla spiritualita v dotazníku definována, není tato definice zcela jasná a umožňuje různé výklady. To se týká i celé řady pojmů, které se objevují v dotazníku, např. spokojenost, životní úroveň, Universum, Bůh atd.

Dalším problémem je skutečnost, že to, co si lidé myslí, nebo s jakými myšlenkami se ztotožňují, nemusí korelovat s jejich chováním. Proto je velmi problematické měřit míru spirituality.

Ještě obtížnější je skutečně prokázat, že existuje korelace mezi nějakou metodou rozvíjející spiritualitu a mírou spirituality. Ve skutečnosti existuje daleko více proměnných, které mohou ovlivňovat sledované kvality, než kolik jsem jich použil v dotazníku. Proto jsem nedefinoval hlavní výzkumnou otázku jako hledání korelace, nebo příčinné závislosti, ale jako hledání souvislostí mezi jednotlivými závislými proměnnými.

Přestože dotazník nebyl vymezen pro určitou věkovou skupinu, svým charakterem byl srozumitelnější spíše pro lidi dospělého věku. To se projevilo věkovou strukturou respondentů. I když byl dotazník rozeslán přibližně stejnému počtu lidí ve všech zmíněných věkových kategoriích, a přístupný byl v prostorách Domu dětí a mládeže, takže i ti mladší mohli tvořit významné procento respondentů, ve výsledku to byli pouze 4 respondenti (tj. 4 %), z celkového počtu 102 respondentů, kdo se nacházeli ve věkové kategorii 15–21 let.

Pomocí statistického programu CANOCO, mnohorozměrné analýzy PCA a mnohorozměrné analýzy RDA jsem mohl sledovat vnitřní vztahy mezi základními charakteristikami respondentů a mezi různými metodami a formami, užívanými k rozvoji spirituality.

Z toho vyplynuly některé zajímavé údaje:

**8 osob (tj. 8 %) dosáhlo nízkého celkového skóre spirituality. 51 respondentů (tj. 50 %) dosáhlo střední úrovně spirituality a 43 respondentů (tj. 42 %) z celkového počtu dosáhlo vysokého skóre spirituality.**

Minimální možné skóre bylo 35, maximální možné skóre bylo 210.

Průměrné skóre celkové spirituality respondentů bylo 141,7 s minimem 65 a maximem 198 (obr. č. 9). **Uvedené hodnoty vypovídají o poměrně vysoké spiritualitě většiny respondentů.**

**Respondenty nejčastěji využívanou formou rozvoje spirituality bylo studium literatury (70 %), následují přátelé (40 %) a rodina (32 %).**

Z organizací byly upřednostňovány nenáboženské a nestátní organizace a podnikatelské subjekty (24 %), náboženské organizace (19 %).

Školské prostředí pro rozvoj spirituality využili jen tři respondenti, školskou organizaci (DDM Vrchlabí) využívají dva respondenti. Pouhých 5 % respondentů využívalo pro svůj rozvoj spirituality školní, nebo školské instituce.

Z uvedeného lze vyvodit závěr, že respondenti více využívají soukromé prostředí pro rozvoj spirituality, než institucionalizované prostředí. Otázkou je, zda je to proto, že to odpovídá jejich povaze, nebo jestli nabídka institucí, zvláště pak školského typu, není prostě malá nebo nekvalitní.

**Nejhojněji využívanými metody k rozvoji spirituality byla trojice metod: relaxace, modlitba a meditace.**

54 respondentů (tj. 52 %), využívá relaxaci a 31 respondentů (tj. 30 %) ji považují za účinnou. 53 respondentů (tj. 51 %) využívá jako metodu

rozvoje spirituality modlitbu, a 42 respondentů (tj. 41 %) ji považuje za účinnou. 52 respondentů (tj. 51 %) praktikuje meditaci a 37 respondentů, (tj. 36 %) ji považuje za účinnou. **Pouze 4 respondenti (tj. 4 %) nepraktikují žádnou metodu rozvoje spirituality.**

Díky možnosti uvést v dotazníku i jiné než nabídnuté formy a metody rozvoje spirituality se rozšířil repertoár užívaných forem a metod. Podařilo se tak lépe zmapovat využívané prostředky rozvoje spirituality. Je velmi pravděpodobné, že výsledná čísla by byla poněkud jiná, pokud by dotazník obsahoval v základní nabídce všechny zmíněné formy a metody.

Jako velmi přínosný výstup z mnohorozměrných analýz spatřuji nalezené souvislosti mezi formami, metodami a dalšími charakteristikami výzkumného souboru, z kterých vyplynulo rozdělení souboru do tří skupin (obr. č. 18). Prvním jsou respondenti, kteří rozvíjejí svou spiritualitu prostřednictvím křesťanských rituálů, pro ně v odpovídajícím prostředí církve. Převládající metodou je zde modlitba. S touto skupinou souvisejí též respondenti, kteří rozvíjejí spiritualitu v prostředí svých rodin. Druhou skupinou jsou lidé, kteří rozvíjejí spiritualitu především sami, nejčastěji prostřednictvím relaxace. Konečně třetí skupina charakterizuje respondenty rozvíjející svou spiritualitu aktivně pomocí rozmanitých technik, jako například rozhovory, umění nebo šamanské techniky atd. Tato skupina respondentů nejčastěji využívá prostředí přátel a ostatních lidí, jako jsou kupříkladu účastníci různých kurzů nebo společných cvičení, rituálů apod.

Ke zmíněným údajům bych dodal ještě následující, které potvrzují toto rozdělení: první skupina respondentů měla poměrně vysoké skóre v dimenzi *zbožnost*, zatímco ve třetí skupině dosahovala vysokého skóre dimenze *well-being*. Respondenti příslušní k některé náboženské organizaci (obr. č. 11), s nižší životní úrovní a respondenti ve stavu ženatý/vdaná měli nižší skóre spirituality typu *well-being* než respondenti s opačnými

charakteristikami. Celkové skóre spirituality měla však skupina respondentů hlásících se k církvi o něco vyšší než ostatní respondenti.

Celkové skóre spirituality respondentů ve značné míře souviselo nejenom příslušností k církvi, ale i s životní úrovní (obr. č. 10). Nižší životní úroveň se objevovala v nižším celkovém skóre spirituality a naopak.

Výzkumem byl potvrzen trend vnímání spirituality jakožto dimenze osobnosti, která není zcela závislá na víře v Boha, jak si toho všímá např. P. Říčan.<sup>260</sup> Toto zjištění koresponduje s výsledky výzkumu P. Saka<sup>261</sup>, který se soustředil na českou mládež. Z jeho výsledků vyplývá, že přestože jen malé procento mladých lidí má příslušnost k církvi, poměrně velké procento mladých lidí má kladný vztah ke spiritualitě, **a shledává, že se nepotvrzuje trend úpadku spirituality v české společnosti, ale nabízí názor, že se jedná spíše o transformaci spirituality.** Jsem stejného názoru.

Současně s tím se ukázaly další zajímavé výsledky, které poukazují na vztah mezi příslušností k církvi a zbožností respondentů.

Přesto, že k církvi nebo náboženské organizaci se přihlásilo 22 respondentů (tj. 22 %), celkem 80 respondentů (tj. 79 %) mělo střední nebo vysoké skóre ve spirituální dimenzi *zbožnost*. Usuzuji z toho, že i když se někteří lidé nehlásí k církvi, přesto má vysoké procento z nich kladný vztah ke zbožnosti.

V této souvislosti je příhodné zmínit pojem z Pražského dotazníku spirituality: *latentní monoteistická orientace*,<sup>262</sup> kterou P. Říčan vysvětluje jako vztah k nejvyšší Pravdě, k tomu, co stojí nad běžnou realitou. Podle

---

<sup>260</sup> ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. s. 33–65. ISBN 978-80-7367-312-3.

<sup>261</sup> SAK, P. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000.

Říčana se mnoho respondentů, kteří se podíleli na jeho výzkumech, nehlásí k církvi, dokonce ani k víře v Boha, přesto, podle jejich výpovědí, prokazují znaky víry v Boha. Tuto neuvědomovanou formu víry v Boha nazývá P. Říčan *latentní monoteistickou orientací*.

6 dotazníků nemohlo být zařazeno do výzkumného souboru z toho důvodu, že respondentům nevyhovovala šestistupňová škála možných odpovědí, postrádali střední škálu typu *nevím*. Upřednostnil jsem šestistupňovou škálu bez střední možnosti *nevím* z toho důvodu, že má podle mého soudu o něco větší vypovídající hodnotu, když se člověk musí rozhodnout mezi různými stupni *ano* nebo *ne*. Může to být ale předmětem k diskusi, která škála, zda pětistupňová, nebo šestistupňová, je vhodnější pro tento typ výzkumů. V praxi se používají obě dvě možnosti.

---

<sup>262</sup> ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. s. 59. ISBN 978-80-7367-312-3.

## **7 Návrh koncepce výchovy ke spiritualitě pro 12. tř. Střední waldorfské školy v Semilech**

Střední waldorfská škola s oborem kombinované lyceum a waldorfské lyceum je obdobou středoškolských stupňů waldorfských škol známých jako výrazná alternativa k tradičním středním školám po celém světě. Vychází ze stejných pedagogických ideálů jako základní waldorfská škola. Waldorfské lyceum je všeobecně vzdělávací školou, studium je denní, čtyřleté, zakončené maturitní zkouškou. Vedle úplné skladby všeobecně vzdělávacích předmětů je součástí vzdělávání široká paleta uměleckých a prakticko-řemeslných kurzů a praktik. Vedle soustředění na všeobecný rozvoj osobnosti nabízí škola také možnost prohloubení v oblastech příští studijní orientace. Od 2. ročníku si student volí jedno ze studijních zaměření:

- přírodovědné (matematika, fyzika, biologie, chemie, zeměpis),
- humanitní (pedagogika, psychologie, základy společenských věd),
- jazykové (angličtina, němčina),
- technické (matematika, fyzika, technické kreslení, strojírenská technologie, technická mechanika).

Střední waldorfská škola v Semilech vzdělává své studenty od roku 2006. V letech 2009-2010 jsem v této škole působil jako učitel. Výchovu ke spiritualitě jsem se ve školních podmínkách snažil aplikovat právě v této škole, proto se snažím vytvořit návrh koncepce výchovy ke spiritualitě pro tuto školu, kde předpokládám, že návrh koncepce má reálnou naději na uplatnění.

## 7.1 Popis cílové skupiny

Cílovou skupinou pro aplikaci koncepce výchovy ke spiritualitě jsou studenti 12. třídy Střední waldorfské školy v Semilech. Jedná se o mládež ve věku 17-18 let, české národnosti, obvykle bez speciálních výchovně vzdělávacích potřeb. Třída je tvořena chlapci a děvčaty, přibližně ve stejném poměru obou pohlaví, v celkovém počtu 20-25 studentů. Výuky všeobecných předmětů se zúčastňuje celá třída, na výuku zaměřenou na zvolené studijní zaměření dochází obvykle kolem 10 studentů.

Z hlediska vývojové psychologie<sup>263</sup> se zmíněný věk týká období adolescence, které je charakteristické zvýšenou emoční citlivostí, tvorbou nového sebepojetí včetně nového utváření hodnot, norem a morálky, se schopností porovnávat, vybírat si a volit podle svých potřeb. Začíná probíhat emancipace od rodiny, ale i snaha o zařazení se do společnosti. Kognitivní schopnosti jsou v tomto období již plně rozvinuty, včetně schopnosti *formálních operací*,<sup>264</sup> kdy člověk je schopen pracovat s pojmy s kterými nemá bezprostřední smyslovou zkušenost, při řešení problémů uvažuje o možných alternativních řešeních, je schopen vytvářet a ověřovat si své hypotézy. Výchova ke spiritualitě je, podle mého názoru, vhodná zvláště v tomto období lidského života, kdy jsou již vyvinuty všechny kognitivní funkce, a řešení otázek smyslu, hodnot a nového sebepojetí a identity má pro člověka velký význam.

---

<sup>263</sup> LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. 1998, s. 138-160. ISBN 80-7169-195-X.

<sup>264</sup> LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. 1998, s. 146-147. ISBN 80-7169-195-X.

## 7.2 Školské dokumenty

Výchozími školskými dokumenty pro tento koncept jsou: Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání Kombinované lyceum (78-42-M/06) a Waldorfské lyceum (78-42-M/004),<sup>265</sup> školní vzdělávací program pro Střední waldorfskou školu v Semilech a školní vzdělávací program pro WŠ pro základní vzdělávání.<sup>266</sup>

## 7.3 Výchovně vzdělávací cíle

Rozvoj spirituality je v Rámcovém vzdělávacím programu pro Kombinované lyceum i ve školním vzdělávacím programu waldorfské školy v Semilech zmíněn jen velmi obecně, a to především v souvislosti se snahou o vyvážený osobnostní a sociální rozvoj žáka. Duchovní rozměr žáků je spojován především s utvářením jejich hodnotového systému, s mravní výchovou a zdravým životním stylem.<sup>267</sup>

Výchovně vzdělávací cíle výchovy ke spiritualitě konkretizují takto:

1. Žáci se seznámí s různými výklady pojmu spiritualita a budou se sami snažit o vyjádření svých zkušeností.
2. Žáci se seznámí a vyzkouší si tyto techniky rozvoje spirituality: relaxace, meditace, umělecká tvorba. (Zmíněné metody jsem vybral i z toho důvodu, že se v mém výzkumu objevily jako velmi užívané a respondenty považované jako účinné. Protože waldorfská škola není

---

<sup>265</sup> *Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělávání 78-42-M/06 Kombinované lyceum*. Praha: MŠMT, 2009.

<sup>266</sup> *Základní a střední waldorfská škola Semily. Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání. Waldorfská škola*. [online]. [cit. 2011-01-12]. Dostupné z: <http://waldorf.semily.cz/web/dokumenty/?s=zs>.

<sup>267</sup> *Základní a střední waldorfská škola Semily. Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání. Waldorfská škola*, s. 6 [online]. [cit. 2011-01-12]. Dostupné z: <http://waldorf.semily.cz/web/dokumenty/?s=zs>.



nábožensky orientovaná, vyhnul jsem se metodám, jako je např. modlitba, které jsou obvykle spojovány s náboženským prostředím.)

3. Žáci se seznámí s různými filozofickými a náboženskými systémy a dozví se, jak je v nich pojímána spiritualita. Žáci budou schopni prezentovat své hodnoty, názory, postoje a zvyky, a budou respektovat ty odlišné.
4. Žáci se seznámí s problematikou spirituality, víry, náboženství a sekt, manipulace, závislosti, svobody a respektu z pohledu psychologie.

## 7.4 Organizace výuky

Výše zmíněné výchovně vzdělávací cíle navrhuji uskutečnit touto formou:

- V rámci výuky předmětu *Humanitní studia*, který je na Střední waldorfské škole v Semilech realizován ve všeobecně vzdělávací oblasti společenskovědního vzdělávání.
- V rámci výuky předmětu *Základy společenských věd*, který je ve škole realizován v rámci humanitního studijního zaměření.
- V rámci výuky předmětu *Estetická výchova*, který je ve škole vyučován jako všeobecně vzdělávací předmět. V tomto předmětu si představuji výchovu ke spiritualitě jako průřezové téma.
- V rámci výuky předmětu *Psychologie*, který je ve škole realizován v rámci humanitního studijního zaměření.
- V rámci těchto školních aktivit: slavnosti spojené s cyklem roku, tvorba a prezentace uměleckých děl.

### 7.4.1 Tematický plán učiva

Vzhledem k tomu, že se jedná o návrh, který zatím nebyl diskutován s kolegiem učitelů, nevšímám si v tematickém plánu rozvržení do jednotlivých období výuky. V případě realizace tohoto návrhu koncepce výchovy ke spiritualitě by tato diskuze byla nutná.

Snažil jsem se vybírat taková témata a techniky, které žáky neformují do nějaké konkrétní podoby náboženství nebo světonázorového rámce, umožňují jim pestrost poznání a schopnost rozlišování, možnost konfrontace svých vlastních pocitů a názorů s ostatními, podporují jejich autenticitu a současně schopnost se začlenit do kolektivu.

Forma vzdělávání: předmět **Humanitní studia**.

Učivo: souhrnný, stručný přehled možných pohledů a výkladů pojmů spiritualita, duch, duše.

Výchovně vzdělávací cíle: Žáci budou mít stručný přehled o možných pohledech na pojmy spiritualita, duch a duše z hlediska filozofie, psychologie, umění, atd. Žáci se pokusí o vlastní vyjádření toho, jak vnímají vlastní spiritualitu, duši nebo pojem duch, jak vnímají svět a své místo v něm. Žáci se budou procvičovat v rozlišování mezi názory a fakty, a to jak při vnímání, tak i při vyjadřování, a procvičí si respektování svých vlastních pocitů, myšlenek a postojů, i názorů spolužáků.

Vyučovací metody: výklad učitele, diskuze, kooperativní vyučování, kdy jednotlivé skupiny mohou představovat jednotlivé dobové názorové proudy, nebo pohledy různých způsobů poznávání.

Počet vyučovacích hodin: 4

Poznámky: učitel by měl k tomuto tématu vždy přistupovat s velkou otevřeností, ale i kritičností. Je zapotřebí dávat si pozor na to, aby uměl rozlišovat mezi názory a fakty, a žáky na tento problém upozornil. Ve výkladu by bylo dobré nepouštět se do podrobností a udržet cíle výuky: stručný přehled o tématu, svobodné vyjádření žáků a aktivace jejich motivace k tomuto tématu. Při diskuzi by měl učitel zvládnout možné negativní reakce na některá vyjádření spolužáků, a udržovat je v mezích diskuze, ne však posměchu. Doporučuji tato témata učit v ucelených dvouhodinových cyklech.

Forma vzdělávání: předmět **Humanitní studia**.

Učivo: spiritualita, duch, duše jakožto témata filozofie a součást základních otázek člověka o povaze a smyslu bytí.

Výchovně vzdělávací cíle: žáci získají přehled o tom, jak zmíněné téma náleží do filozofie.

Vyučovací metody: výklad učitele, diskuze.

Počet vyučovacích hodin: 2

Forma vzdělávání: předmět **Základy společenských věd**.

**Učivo:** spiritualita, duch, duše jakožto témata jednotlivých filozofických proudů.

Výchovně vzdělávací cíle: žáci získají přehled o tom, jak zmíněné téma náleží do jednotlivých filozofických proudů.

Vyučovací metody: výklad učitele, disputace, Sokratova metoda vzdělávání dotazováním, dramatizace, diskuze.

Počet vyučovacích hodin: průběžně při vyučování filozofie.

Forma vzdělávání: předmět **Psychologie**

Učivo: spiritualita, duch, duše jakožto témata psychologie. Zařazení pojmů do oblasti teorií osobností a speciální psychologické disciplíny: psychologie náboženství a lidské víry.

Výchovně vzdělávací cíle: žáci získají přehled o tom, jak zmíněná témata náleží do psychologie.

Vyučovací metody: výklad učitele.

Počet vyučovacích hodin: 2

Poznámky: učitel upozorní na to, že psychologie byla v minulosti součástí filozofie, a i dnes jakožto vědecká disciplína některými svými obsahy prolíná do filozofie a dalších oblastí lidského poznávání.

Forma vzdělávání: předmět **Psychologie.**

**Učivo:** současné pojetí spirituality z pohledu psychologie.

Výchovně vzdělávací cíle: žáci získají přehled o tom, jak se vyvíjelo vnímání spirituality, a jaké jsou trendy v dnešním pojetí z pohledu psychologie.

Vyučovací metody: výklad učitele, diskuse.

Počet vyučovacích hodin: 2

Poznámky: učitel upozorní na to, že spiritualita nemusí být vnímána jakožto součást náboženství. Za důležitou považují diskuzi na toto téma. Jak to vnímají žáci? Učitel by měl zvládnout a usměrnit možné posměšné reakce některých žáků. Doporučuji zjišťující otázky učitele: *Čím je to pro tebe důležité, čeho si na tom ceníš*, apod.

Forma vzdělávání: předmět **Psychologie**.

**Učivo:** relaxační techniky.

Výchovně vzdělávací cíle: žáci získají vědomosti o tom, co jsou to relaxační techniky a k čemu slouží. Dozví se o relaxaci jakožto technikám patřícím k zdravému životnímu stylu i jako možném prostředku rozvoje spirituality. Žáci si vyzkouší relaxaci.

Vyučovací metody: výklad učitele, instruktáž, nácvik, reflexe.

Počet vyučovacích hodin průběžně, když to bude vhodné.

Poznámky: Doporučuji vést relaxaci takovým způsobem, aby se účastníci nesoustředili na možné stavy rozšířeného vědomí, pocitů celistvosti, sounáležitosti, transcendence apod., ale spíše na uvolnění, zharmonizování atd. Až při reflexi relaxace bych dal prostor pro povšimnutí si těchto stavů. Za vhodnou považuji relaxaci s využitím vizualizace, kdy bych se vyhnul náboženským tématům. Relaxační techniky bych zařazoval do výuky zvláště tehdy, když budou žáci unaveni, ať již z fyzické nebo psychické námahy. Protože se někdy stírá rozdíl mezi relaxací a meditací, pro jejich rozlišení bych používal relaxaci vleže s využitím vizualizace, a pro meditaci bych zvolil techniky vsedě a při chůzi.

Forma vzdělávání: předmět **Psychologie**.

**Učivo:** základy meditace.

Výchovně vzdělávací cíle: žáci získají vědomosti o tom, co jsou to meditační techniky a k čemu slouží. Dozví se o meditaci jakožto technice patřící k zdravému životnímu stylu i jako možném prostředku rozvoje spirituality. Žáci si vyzkouší meditaci.

Vyučovací metody: výklad učitele, instruktáž, nácvik, reflexe.

Počet vyučovacích hodin: průběžně, když to bude vhodné.

Poznámky: Doporučuji vést meditaci takovým způsobem, aby se účastníci nesoustředili na možné stavy rozšířeného vědomí, pocitů celistvosti, sounáležitosti, transcendence apod., ale spíše na uvolnění, zharmonizování, soustředění, atd. Až při reflexi meditace bych dal prostor pro povšimnutí si těchto stavů. Meditační techniky bych zařazoval do výuky zvláště tehdy, když budou žáci unaveni, ať již z fyzické nebo psychické námahy, nebo v případech otupělosti a nudy, jakožto aktivizující prostředek.

Forma vzdělávání: předmět **Estetická výchova**.

**Učivo:** spiritualita, duch, duše jakožto témata estetiky.

Výchovně vzdělávací cíle: žáci získají přehled o tom, jak zmíněná témata náleží do estetiky. Žáci budou motivováni k tomu, aby si všímali těchto témat v uměleckých dílech.

Vyučovací metody: výklad učitele, diskuze.

Počet vyučovacích hodin: průběžně.

Forma vzdělávání: předmět **Estetická výchova**.

**Učivo:** spiritualita, duch, duše jakožto složka estetického vyjádření.

Výchovně vzdělávací cíle: žáci se sami pokusí vnímat, jakým způsobem ztvárňují, nebo jak do jejich díla proniká jejich vlastní spiritualita.

Vyučovací metody: instruktáž, nácvik, praxe, samostatná tvorba, reflexe, diskuze,

Počet vyučovacích hodin: průběžně při estetické výchově.

Poznámky: Spirituální dimenze by neměla být v uměleckých pracích posuzována jakožto dobrá nebo špatná, tak jak lze hodnotit např. technický nebo metodický postup. Pokud bude posuzována, tak spíše z hlediska toho, jak na koho působí. Vyjádření, respekt, líbí nebo nelíbí namísto dobré nebo špatné.

Forma vzdělávání: **slavnosti spojené s cyklem roku.**

**Učivo:** spiritualita, duch, duše jakožto dimenze oslav.

Výchovně vzdělávací cíle: žáci se dozvědí o možné spirituální dimenzi oslav pořádaných školou, jako jsou např. Velikonoční, Dožínkové nebo Vánoční oslavy, apod. Žáci se dozvědí, komu nebo čemu se při oslavách vyjadřuje úcta, jaké hodnoty jsou spojeny s danou slavností apod. Žáci budou mít možnost se k tomu vyjádřit, porovnat, jak to zapadá do jejich vnímání slavnosti.

Vyučovací metody: výklad učitele, hraní rolí, diskuze, příprava a realizace akcí, samostatná tvorba a její prezentace.

Počet vyučovacích hodin: v čase školních slavností.

Poznámky: Slavnosti školy jsou vždy společenskými, víceúčelovými akcemi, které sledují mnoho cílů. Považuji za vhodné žáky informovat i o spirituální dimenzi akce a nechat je k tomu v diskuzi vyjádřit. Jak oni vnímají kupříkladu Vánoce, co je pro ně důležité, čím se vlastně vyznačuje *duch Vánoc*, apod.

## **Shrnutí**

V této práci jsem se snažil o zmapování různých přístupů ke spiritualitě, pokusil jsem se o její včlenění do pedagogického rámce, tak aby byly definovatelné pojmy, cíle, obsahy, metody a vše, co do základní struktury pedagogiky patří. Na základě informací, které jsem získal studiem literatury, z internetu i díky své učitelské praxi, jsem zjistil, že v pedagogické praxi se spiritualitě a jejímu rozvoji příliš prostoru nevěnuje. To potvrzuje i můj výzkum. Duchovní rozvoj žáků se jako jeden z cílů výchovy objevuje ve školských dokumentech, a některé školy se snaží o naplnění tohoto cíle. Jde většinou o školy církevní. Waldorfské školy, ale i některé další, nenábožensky založené školy, rovněž praktikují výchovu ke spiritualitě, ale v celkovém součtu škol to velké procento není. Myslím si, že jedním z důvodů tohoto stavu je strach učitelů zacházet s něčím, co v naší společnosti zůstává spíše skryté, neuchopitelné a těžko definovatelné. Dalším důvodem může být i to, že je jen velmi málo pedagogické literatury, která by se tímto tématem zabývala. To bylo jedním z hlavních důvodů pro výběr tohoto tématu pro moji rigorózní práci. Rád bych přispěl k informovanosti těch učitelů, kteří by měli zájem o praktikování výchovy ke spiritualitě.

Podle různých výzkumů, a výsledky mého výzkumu to potvrzují také, lidé projevují zájem o spiritualitu a snaží se ji rozvíjet. Jedná se většinou o přirozené způsoby, které všichni praktikujeme od malička, jenom tomu třeba neříkáme meditace, relaxace nebo výchova ke spiritualitě. Často se jedná o neuvědomovanou činnost. Jednou z podob pedagogické činnosti je to, že umožníme žákovi, aby si prostřednictvím podnětů z vnějšku, mohl uvědomit to, co se děje uvnitř v jeho psychice, tyto děje si uspořádat do nějakého srozumitelného systému a ten potom využívat. Přináší to větší porozumění sobě i světu. Školní prostředí navíc umožňuje mít možnost porovnání svých pocitů, názorů a postojů s ostatními.



Myslím si, že spiritualita nepatří jenom do nějakého zvláštního tajuplného světa mimo naši přirozenou, každodenní zkušenost. Bylo by dobré ji z našeho praktického života nevydělovat. Proto si myslím, že patří i do školního prostředí. Je lepší, když budou mít žáci možnost se s tímto tématem, byť těžko uchopitelným, seznámit ve škole, kde se dají eliminovat možná rizika, než prostřednictvím sekt, nebo internetu, bez jakékoliv zpětné vazby včetně možné kritiky.

Přestože se ve své práci snažím o prezentaci různých protichůdných náhledů na spiritualitu, můj pohled na člověka je víceméně humanistický, což se také projevuje při definování spirituality a stanovování cílů výchovy ke spiritualitě. Poměrně velká část mé práce je věnována metodám výchovy ke spiritualitě. Zvláště meditaci jsem rozvinul dost bohatě. Je to z toho důvodu, že meditace začíná být nejpraktikovanější metodou pro rozvoj spirituality. Jednou z jejích výhod je, že je aplikovatelná snad ve všech náboženských a světonázorových systémech, v různých prostředích, včetně školy.

Výzkum, který je součástí této práce, sloužil především ke zjištění toho, jestli a jakým způsobem respondenti rozvíjejí svoji spiritualitu. Výsledky prokázaly, že převážná většina respondentů o spiritualitu zájem má, je pro ně důležitá a snaží se o její rozvoj. Výzkum ukázal, že metod a technik k rozvoji spirituality, které respondenti praktikují, je poměrně hodně. Mezi nejvíce užívané a respondenty považované za účinné patří meditace, modlitba, a relaxace. Výzkum potvrzuje hypotézu, že česká společnost je poměrně hodně spirituální, dochází však ke změně vnímání spirituality, která již není tak často vázána na náboženství a ještě méně k příslušnosti k církvi.

V závěrečné části rigorózní práce uvádím praktický návrh pro výukový program rozvoje spirituality, který jsem sestavil pro Waldorfské lyceum v Semilech, kde jsem působil jako učitel. Tuto školu jsem si zvolil proto,

že s ní mám konkrétní zkušenost a navíc je mi sympatické, že škola se nesnaží o formování spirituality žáků nějakým směrem, nýbrž dává jim možnost poznání různého, svobodné volby a vede žáky k autenticitě i ke snaze se zapojit do společnosti. Myslím si, že tímto je u žáků posilována sebedůvěra i všímavost k ostatním, s velkou mírou respektu a úcty k sobě samému, ostatním lidem i celému světu.

Byl bych rád, kdyby se tato rigorózní práce stala účinnou pomůckou pro ty pedagogy, kteří mají zájem o praktikování výchovy ke spiritualitě.

## Seznam literatury

- ARISTOTELES. *O duši*. Přel. Antonín Kříž. Praha: Rezek, 1995.  
ISBN 80-901796-9-X.
- ARRIENOVÁ, A. *Archetypy šamanské tradice. Duchovní cesty vnitřního bojovníka, léčitele, vizionáře a učitele*. Praha: Portál, 2000.  
ISBN 80-7178-476-1.
- ANZENBACHER, A. *Úvod do filozofie*. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-04-25414-4
- BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: SPN, 1987.
- BOHM, D. *Wholeness and the Implicate Order*. 2. vyd. London: Routledge, 2002. ISBN 978-0-415-28979-5.
- BRAUEN, M. *Mandala. Posvátný kruh tibetského buddhismu*. Praha: VOLVOX GLOBATOR. ISBN 80-7207-145-9.
- BUBER, M. *Problém člověka*. Praha: KALICH, 1997. ISBN 80-7017-109-X.
- CAMPBELL, J. *Proměny mýtu v čase. Vývoj mýtů od raných kultur až po středověké legendy*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-397-8.
- CAPRA, F. *Bod obratu*. Praha: Maťa & DharmaGaia, 2002. ISBN 80-85905-42-6.
- CAPRA, F. *Tkáň života. Nová syntéza mysli a hmoty*. Praha: ACADEMIA, 2004. ISBN 80-200-1169-2.
- CÍLEK, V. *Krajiny vnitřní a vnější*. Praha: Dokořán, 2002.  
ISBN 80-86569-29-2.
- CÍLEK, V. *Makom. Kniha míst*. Praha: Dokořán, 2004. ISBN 80-86569-91-8
- CLARK, B., L. René Descartes. In MCGREAL, I. P. *Velké postavy západního myšlení. Slovník myslitelů*. Praha: Prostor, 1997.  
ISBN 80-7260-002-8.
- ČIERNÁ, J., MAMULA, J. Duchovní témata a krize. In *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9.

- DAHLKE, R. *Cesty do vlastního nitra. Vedené meditace na cestě k sobě*. Praha: Volvox Globator, 1996.
- DE FIORES, S., GOFFI, T. *Slovník spirituality*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakl., 1999. ISBN 80-7192-338-9.
- DRAPELA, V. I. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-251-3.
- ELIADE, M., CULIAN, I. P. *Slovník náboženství*. Praha: ČS, 1993. ISBN 80-202-0438-5.
- ELIADE, M. *Dějiny náboženského myšlení. III. Od Muhammada po dobu křesťanských reforem*. Praha: OIKOYMENH, 1997. ISBN 80-86005-53-4.
- ELIADE, M. *Dějiny náboženského myšlení. II. Od Guatamy Buddha k triumfu křesťanství*. Praha: OIKOYMENH, 1996. ISBN 80-86005-19-4.
- ELKIND, D. The Child's conception of his religious identity. In: CHALUPNIAK, R., KOSTORZ, J., SPYRA, W. *Aktywizacja w katechezie. Szansa czy zagrożenie?* Opole: Opolska Biblioteka Teologiczna, 2002.
- ELKINS, D. N., et al. Towards a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28, 5–18.
- EMMONS, R. A. *The psychology of ultimate concerns*. New York: Guildford Press, 1999.
- ENCYKLOPEDICKÝ DŮM. *Slovník cizích slov*. Praha: Encyklopedický dům, 1996. ISBN 80-90-1647-8-1.
- ERIKSON, E. H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Nakladatelství LN, 1999. ISBN 80-7106-291-X.
- FONTANA, D. *Kniha meditačních technik*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-258-0.

- FONTANA, D. *Cesty ducha v moderním světě. Možnosti duchovního růstu z pohledu psychologie a spirituálních tradic*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-239-4.
- FOWLER, W. J., *Stages of Faith. The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning*. San Francisko: Harper, 1995.
- FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1997. ISBN 80-85139-63-2  
Ge 1,3 In *BIBLE. Písmo svaté Starého a Nového zákona*. Praha: Biblická společnost, 1990.
- GOLEMAN, D. *Emoční inteligence*. Praha: Columbus, 1997. ISBN 80-85928-48-5.
- GROFOVÁ, CH. *Žízeň po celistvosti*. Praha: Chvojko nakl., 1988.
- GROF, S., GROFOVÁ, CH. *Nesnadné hledání vlastního já. Růst osobnosti pomocí transformační krize*. Praha: Chvojko nakladatelství, 1999. ISBN 80-86183-10-6.
- GRÜN, A., DUFNER, M. *Spiritualita zdola. Překročit svůj vlastní stín*. 2. vyd., Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002, ISBN 80-7192-559-4.
- HILL, P. C, PARGAMENT, K. I. Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality. Implications for physical and mental health research. In: *American Psychologist* 58, 1
- HILL, P. C, HOOD, R. W. *Measures of religiosity*. Birmingham: AL: Religios Education Press, 1999.
- HILLMAN, J. *Klíč k duši. Cesta za objevením individuálního životního smyslu*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-393-5.
- HŘEBÍČKOVÁ, M., URBÁNEK, P., ČERMÁK, I. *Psychometrické charakteristiky NEO osobnostního inventáře (NEO-PI-R) pro sebeposouzení a posuzování druhého*. Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2002.
- HUSSERL, E. *Idea fenomenologie*. Praha: Oikoymenh, 2001. ISBN 80-7298-023-8.

- J. S. DALAJLAMA. *Cesta k plnohodnotnému životu*. Praha: Knižní klub, 2002. ISBN 80-242-0891-1.
- JONÁŠ, J. *Křižovatka života. Moudrost orientální medicíny a dnešek*. 3. vyd., Litvínov: Dialog, 1990. ISBN 80-85194-03-1.
- JUNG, C. G. *Člověk a duše*. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0543-9
- JUNG, C. G. *Duše moderního člověka*. Praha: Atlantis, 1994. ISBN 80-7108-213-9.
- JUNG, C. G. *Výbor z díla (sv. 1.) Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1996.
- KAISEN, Mistr. *Zazen. Satori*. Olomouc: Fontana, 2005. ISBN 80-7336- 221-X.
- KALWEIT, H. Tma je silnější než meditace. *REGENERACE, časopis pro nový životní styl*, roč. 11/2003. Praha: Regenerace s. r. o., 2003.
- KASS, J. D. et al. Health outcomes and a new index of spiritual experiences. In: *Journal for the Scientific Study of Religion*, 30, 2, s. 203–211.
- KENNY, A. *Tomáš Akvinský*. Praha: OIKOYMENH, 1992. ISBN 80-85241-25-0.
- KERLINGER, F. N. *Základy výzkumu chování*. Praha: Academia, 1972.
- KEYES, K. *Kniha vyššího vědomí*. Praha: Pragma, 1994. ISBN 80-85213-67-2.
- KLEIN, K. *Orientace. Průvodce na cestě ke křesťanské dospělosti*. Praha: Sít', 1995. ISBN 80-901571-4-9.
- KLIMEŠ, P. a kol. *Cvičíme s dětmi. Jógová cvičení a hry pro radost*. Praha: Společnost Jóga v denním životě, 2002.
- KOLEKTIV AUTORŮ. *Filozofický slovník*. Olomouc: Olomouc, 1998. ISBN 80-7182-064-4.
- KOMENSKÝ, J., A. *Informatorium školy mateřské*. 2. vyd. Praha: Academia, 2007, ISBN 978-80-200-1451-1.
- KOUKOLÍK, F. Spiritualita. In *Baraka. Časopis pro nový věk*. Praha: Roiva, 1999, č. 12.

- KOVÁČ, D. *Kvalita života-naliehava výzva pro vedu nového storočia*.  
Československá psychologie, 2001, roč. 45, č. 1.
- KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1998.  
ISBN 80-7178-414-1.
- KRATOCHVÍL, Z. *Filozofie živé přírody*. Praha: Herman a synové, 1994.
- KRATOCHVÍL, Z. *Výchova, zřejmost, vědomí*. Praha: Herman a synové,  
1995. ISBN 80-238-0473-1.
- KRISHNAMURTI, J., BOHM, D. *The Future of Humanity*. San Francisco:  
Harper and Row, 1986. ISBN 96-6271-742-X.
- KRUMPOLC, E. Fundamentální teologie v díle Jana Valeriána Jirsíka. In:  
*Studia theologica* 43 (2011), str. 42- 53.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001.  
ISBN 80-7178- 551-2.
- KUBIČKA, L. Metody výzkumu. In:Fischer, J. (ed.) *Dětská psychiatrie*.  
Praha: Státní zdravotnické nakladatelství Avicenum, 1963. ISBN 80-  
7178-835-X.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.  
1998. ISBN 80-7169-195-X
- LEADBEATER, CH. W. *Vnitřní život. Úvod do teosofie*. Bratislava: CAD  
Press, 2008. ISBN 978-80-88969-31-0.
- LOVELOCK, J. E. *Gaia. Nový pohled na život na Zemi*. Prešov: Abies,  
1993. ISBN 80-886-9903-7.
- LYSEBETH, A. *Jóga*. 3. vyd. Praha: Olympia, 1984.
- MAREK, J. *O meditaci. Soubor psychologických statí III*. 2. vyd.,  
Bratislava: Cadpress, 1990. ISBN 80-85-349-02-7.
- MAREK, V. Energie Země., č.2 In *BARAKA, časopis pro nový věk*. Praha:  
Roiva, 1996.
- MAREK, V. Tiché místo pravdy. Rozhovor s Henry Marshallem. In  
*BARAKA, č.7*, Praha: Roiva, 1999.

- MacDONALD, D. A. *Spirituality: Description, Measurement, and Relation to the Five Factor Model of Personality*. Journal of Personality 68:1, 2000.
- MATH, S. *S-PLUS 2000*. Seattle: Math Soft, 2000.
- McGREAL, I. P. *Velké postavy západního myšlení*. Praha: Prostor, 1997. ISBN 80-7260-002-8.
- MEHTA, S. *Jóga podle Iyengara*. Bratislava: Šport, 1992. ISBN 80-7096-2128-6.
- MEZINÁRODNÍ KOMISE UNESCO. *Učení je skryté bohatství. Zpráva Mezinárodní komise UNESCO „Vzdělávání pro 21. Století“*. Praha: UK, Karolinum, 1997.
- MÜLLER, L., MÜLLER, A. *Slovník analytické psychologie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7178-863-5.
- NAKONEČNÝ, M. Fenomén rozšířeného vědomí. In *GEMMA*, roč. 1993, č.2. Praha: GEMMA 89, 1993.
- NEIHARDT, J. G. *Mluví černý jelen*. Praha: Hynek, 1998. ISBN 80-85906-97-X.
- NICHOLSON, S. *Šamanismus II. Rozšířená vize reality*. Bratislava: Cadpress, 1994. ISBN 80-85349-39-6.
- OCETKOVÁ, I. *Úloha spirituality v životní pohodě a kvalitě života u mladých lidí. Disertační práce*. Brno: Masarykova universita, 2007
- OHLER, N. *Náboženské poutě ve středověku a novověku*. Praha: Vyšehrad, 2000. ISBN 80-7021-510-0.
- PARAMHANSA SVÁMÍ MAHEŠVARÁNANDA. *Jóga v denním životě*. Praha: Blok, 1990. ISBN 80-7029-030-7.
- PATOČKA, J. *Úvod do fenomenologické filozofie*. Praha: OIKOYMENH, 1993. ISBN 80-85241-47-1.
- PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-569-8.
- PERLS, F. *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia, 1997.



- PIEDMONT, R. L. *Does spirituality represents the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and The Five-factor Model.* Journal of Personality 67:6, 1999.
- POHNEROVÁ, M. *Duchovní a smyslová výchova.* Polička: Fantisk, 1992. ISBN 80-901438-2-2.
- POPKIN, R., H.; STROLL, A. *Filozofie pro každého.* Praha: Ivo Železný, 2000. ISBN 80-0257-4.
- PRIBRAM, K. H. *Mozek a mysl. Holonomní pohled na svět.* Praha: Gallery, 2000. ISBN 80-86010-19-8.
- RAINWATER, J. *Vezměte život do vlastních rukou.* Praha: Grada, 1993. ISBN 80-7169-026-0.
- Rámcový vzdělávací program pro gymnázia. Praha: VÚPP, 2007. ISBN 978-80-87000-11-3
- Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání 78-42-M/06 Kombinované lyceum. Praha: MŠMT, 2009.
- Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání 78-42-M/004 Waldorfské lyceum. Praha: MŠMT, 2009.
- REICH, K. H. *What characterizes spirituality?* A comment on Pargament, Emmons and Crumpler, and Stifoss-Hansen. The International Journal for the Psychology of Religion, 10, 2, 125-128.
- RINPOČHE, S. *Tibetská kniha o životě a smrti.* Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-006-0.
- RINPOČHE, S. *Záblesky vědomí. Rozjímání o žití a umírání pro každý den.* Praha: PRAGMA, 1999. ISBN 80- 7205-499-6.
- ROHR, R.; ELBERT, A. *Enneagram. Devět tváří duše.* 3. vyd., Praha: Synergie, 2001. ISBN 80-86099-89X.
- ROHR, R.; MARTOS, J. *Cesta divokého muže. Úvahy o mužské spiritualitě.* Brno: Cesta, 2002. ISBN 80-7295-032-0.
- ROMAN, S.; PACKER, D. *Channeling. Jak se spojit se svým duchovním průvodcem.* Praha: Šťastní lidé, 2001. ISBN 80-902148-7-8

- ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portrál, 2007.  
ISBN 978-80-7367-312-3.
- ŘÍČAN, P., JANOŠOVÁ, J. Spiritualita českých vysokoškoláků – faktorově analytická sonda. *Československá psychologie*, 2004, 48, 2, 97-106.
- SAK, P. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000.
- SDRUŽENÍ PRO OTTŮV SLOVNÍK NAUČNÝ. *Ottův slovník naučný*, sv. VIII. Olomouc: Paseka / Argo, 1997. ISBN 807203-136-8.
- SEED, J. a kol. *Myslet jako hora. Shromáždění všech živých bytostí*. Prešov: Abies, 1998. ISBN 80-88699-01-0.
- SHARAMON, S.; BAGINSKI, B. J. *Základní kniha o čakrách*. Praha: Pragma, 1993. ISBN 80-85213-36-2.
- SHELDRAKE, P. *Spiritualita a historie. Úvod do studia dějin a interpretace křesťanského života*. Brno: CDK, 2003.  
ISBN 80-7325-017-9.
- SHELDRAKE, R. *A New Science of Life*. Los Angeles: Tarcher, 1981.
- SHELDRAKE, R. Co si vesmír pamatuje. In *MANA. Časopis rozšířeného vědomí*, č. 3. Jaro, 1996. Praha: SCARABEUS, 1996.
- SCHELER, M. *Místo člověka v kosmu*. Praha: Academia, 1968.  
ISBN 508 – 21 – 862
- SCHWITZER, S. *Zázračný púst. Očista těla i ducha*. Olomouc: Fontána, 1998. ISBN 80-86179-04-4.
- SKALKOVÁ, J. *Obecná didaktika*. Praha: ISV, 1999. s. 27.  
ISBN 80-85866-33-1
- SLIWERSKY, B. Podstata sebevýchovy. In *Učitelské listy č. 6/02-03*. Praha: Strom, 2002.
- SLOVÁČEK, L., SLOVÁČKOVÁ, B., JEBAVÝ, L. et al. *Kvality života onkologicky nemocných: koncepční model, možnosti měření*. Vojenské zdravotnické listy. 2005, roč. 74., č. 5, s. 180–182.
- SMITH, E.; WILKS, N. *Tajemství meditace*. Praha: Eko-konzult, 2004.  
ISBN 80-88809-80-0.

- SNYDER, G. Volání divočiny. In *BARAKA. Časopis pro nový věk*, č. 2. Praha: Roiva, zima 1996.
- SNYDER, G. *Praxe divočiny I*. Praha: Maťa & DharmaGaia, 1999. ISBN 80-85905-65-5 (DharmaGaia).
- Standard základního vzdělávání. In *Věstník MŠMT ČR*, ročník 51, sešit 9, září 1995. Praha: Fortuna, 1999. 55 s. IBSN 80-7168-602-6.
- STIVER, D., R. Edmunt Husserl. In MCGREAL, I. P. *Velké postavy západního myšlení. Slovník myslitelů*. Praha: Prostor, 1997, s. 509–514. ISBN 80-7260-002-8.
- STRÍŽENEC, M. *Psychologické aspekty spirituality*. Praha: Československá psychologie, 2001.
- STRÍŽENEC, M. *Súčasná psychológia náboženstva*. Bratislava: Iris, 2001
- ŠAMAN MEDVĚD GRIZZLY. *Indiánský léčitel. Cesta ke starým magickým metodám léčení*. Olomouc: Votobia, 1996. ISBN 80-7198-117-6.
- ŠTAMPACH, I. O. *A nahoře nic... O možnostech postmoderního člověka žít duchovně*. Praha: Portál, 2000, s. 13. ISBN 80-7178-396-X.
- ŠTAMPACH, I, O. *Anthroposofie*. Praha: Votobia, 2000. ISBN 80-7198-431-0.
- TER BRAAK, C. J. F., ŠMILAUER, P. CANOCO. *Reference manual and user's guide to Canoco for Windows. Software for canonical community ordination*. Wageningen: Centre for Biometry, 1998.
- THICH, N. H. Oblázek na dně řeky. In *BARAKA*, č. 5, Praha: Roiva, 1981.
- THICH, N. H. *Cesta osvobození*. Praha: DharmaGaia, 2002.
- TOLLE, E. *Moc přítomného okamžiku*. Praha: Pragma, 2002. ISBN 80-7205-839-8.
- TRETERA, I. *Nástin dějin Evropského myšlení*. Praha: Paseka, 1999. ISBN 80-7185-243-0.

- VALENTA, J. *Učit se být. Témata a praktické metody pro osobnostní a sociální výchovu na ZŠ a SŠ*. 2. vyd., Praha: Agentura STROM a AISIS, 2003. ISBN 80 – 86106- 10-1.
- VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence. Krize v životě člověka. Formy krizové pomoci a služeb*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9
- WATTS, A. *Ta Kniha. O tabu, které nám brání poznat sebe sama*. Brno: Ohnisko, 1993. ISBN 80-900805-5-3.
- WUTHNOW, R. Spirituality and spiritual practice. In FENN, R. K. *The Blackwell Companion to Sociology of Religion*. Oxford: Blackwell Publishing, 2004.
- ZOHAR, D.; MARSHALL, I. *Spirituální inteligence*. Praha: Mladá fronta, 2003. ISBN 80-204-1030-9.

## **Webové stránky**

- EMMONS, R. A. Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition, and the Psychology of Ultimate Concern. *International Journal for the Psychology of Religion* [online]. 2000-01-01, [cit. 2011-04-27]. s. 3–26. Převzato z kolekce Academic Search Complete. Dostupný z WWW<<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&an=3187265>>. ISSN 10508619.
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (se změnami k 1. 9. 2010)*. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007. 126 s. [cit. 2012-01-12]. Dostupné z:WWW:<[http://www.vuppraha.cz/wpcontent/uploads/2009/12/RVPZV\\_2007-07.pdf](http://www.vuppraha.cz/wpcontent/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf)>.
- Research Team - Spirituality in Higher Education* [online]. 26. červen 2011 [cit. 2011-07-20]. Dostupné z:<http://spirituality.ucla.edu/about/research-team/>.

*Svatý Hostýn, exercicie* [online]. 15. května 2011 [cit. 2011-07-20].

Dostupné z: <http://www.hostyn.cz/exercicie.htm>.

UNIVERSITY TORONTO, CANADA. *The quality of life model*. [online].

2008-09-28, [cit. 2011-04-28]. Dostupné z:

<http://www.utoronto.ca.qul.concepts.htm>.

*Základní a střední waldorfská škola Semily. Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání. Waldorfská škola*. [online]. [cit. 2011-01-12].

Dostupné z: <http://waldorf.semily.cz/web/dokumenty/?s=z>.

## **Přílohy**

### **Příloha 1**

#### **Příklad použití vizualizace v plynoucí meditaci.**

Cvičení začínáme relaxací vleže. Můžeme použít meditativní hudbu a další prostředky k relaxaci v závislosti na věku účastníků. Po úvodní relaxaci si mladší účastníci snaží představit zvířata, které jim navrhuje vedoucí cvičení. Starší (od 12 let) účastníci cvičení mohou hned přejít k vizualizaci dle pokynů vedoucího. Např: „Představ si, že jsi nějaké zvíře, a vezmi hned to první, které tě napadne. Dobře si ho prohlédni, jakou má velikost, tvar, barvu, oči... jednotlivé části těla. Všimni si, jaké vydává zvuky, jaký má pach, jak se pohybuje, jak se ti líbí. Pokus se s tímto zvířetem ztotožnit, stát se jím, vklouznout do něho. Prožij si, jak se cítíš jako zvíře, jaké máš pocity, jak se pohybuješ, vidíš, jak se chováš, jak se ti teď jeví okolní svět... Pak se začni pohybovat jako to zvíře, běž, plaz se, nebo pluj ve svém přirozeném prostředí, až se dostaneš na místo, odkud máš dobrý přehled, a odpočiň si, a dívej se kolem sebe. Jak se cítíš, rád odpočíváš, cítíš se v klidu, sebejistě, nebo ohrožen? Uvolni se, nehrozí ti žádné nebezpečí, a podívej se na prostor před tebou. Je tam vodní nádrž, malé jezírko, které přímo vybízí k napojení se, k uhašení žízně. Kdyby tvoje maminka byla zvíře, jaké by to bylo zvíře? Představ si ji jako zvíře. Podívej se, jak vypadá, jak se chová. Teď tvoje maminka přišla, jakožto zvíře, k vodě a začala pít. A ty se na ni díváš, a cítíš jak je ti milá, pozoruješ ji a necháš ji v klidu odejít. Za chvíli přichází další zvíře: tatínek, babička, dědeček, další členové rodiny, přátelé. Když se takto u vody všichni vystřídají, zjistíš, že je již pozdní odpoledne a k vodě teď přijdou všichni najednou ve svých zvířecích podobách. Ale oni nevědí, kdo je kdo, neznají se ve zvířecích podobách, to víš jenom ty, který je z vršku pozoruješ. Jakou zaujímají vůči sobě pozici, jak se k sobě chovají? Změnilo se nějak jejich chování oproti situaci, kdy byli u vody sami? Kdo se ke komu přibližuje, nebo vyhýbá, očuchávají se, vrtí ocasem, projevují si

přátelství, nebo se bojí? ... Představ si, jak se zvedáš, a jdeš k ostatním. Ale ani tebe neznají, nevědí, kdo jsi. Běž za někým, kdo ti je milý, a projev mu svoji náklonnost, běž za kým chceš a dělej co chceš. Za kým tě to táhne, za kým ne, a proč? Chtěl by ses teď nějak změnit? Třeba v jiné zvíře, nebo mít jiné vlastnosti? Udělej to, v tomto vnitřním světě jdou změny velmi snadno. Stačí si to představit. Jaký jsi teď, jaké máš vlastnosti. Jak se k ostatním chováš, a oni k tobě, a k sobě navzájem? Dělej to, co si přeješ, co by tě bavilo s ostatními prožít, prožij to... A už se k jezírku vkrádá podvečer, je čas se pomalu rozloučit, nechat ostatní odejít. Je to lehké loučení, neboť kdykoliv, když si to budeš přát, můžeš setkání zopakovat. Pomaličku odcházíš i ty na místo, kde jsi získal svoji zvířecí podobu. Odložíš ji, poděkuješ zvířeti za to, že ti umožnilo tuto hru, zkušenost, a vracíš se do svého těla.“

Následuje postupný návrat a ukončení meditace. (Uvědomění si svého těla, dechu, tlukotu srdce, zahýbání rukama, nohama, jemné tření obličejové části rukama).

Lze nechat účastníky hovořit o svých prožitcích a představách, a to i během vizualizace. Neměli by se však navzájem rušit. V žádném případě nehodnotit, nedělat závěry. Je možné nechat účastníky vyjádřit své prožitky kresbou, ztvárněním hlíny, modelíny apod. Klíčovou osobou je vedoucí meditace. V každém případě by mělo jít o zkušeného odborníka s vysokými mravními a osobnostními kvalitami, ke kterému mají účastníci důvěru a dobrý vztah.

## Příloha 2

### DOTAZNÍK SPIRITUALITY

Dobrý den, cílem tohoto dotazníku, který je součástí mé rigorózní práce, je zjistit míru spirituality respondenta, a zjistit, které faktory tuto míru ovlivňují.

Zajímají mne Vaše názory a zkušenosti, proto Vás prosím, aby jste odpovídal/a upřímně a pravdivě. Tento dotazník je anonymní, uvedené údaje budou sloužit výhradně k vědeckým účelům. Vyplňte, prosím, následující údaje, a u otázek s možností volby označte „x“ Vámi vybranou odpověď.

*Spiritualita* v tomto dotazníku znamená duchovní dimenzi člověka. Není podmíněna vírou v Boha. *Transcendenci* je myšleno uvědomění si nejenom sebe, jakožto jedince, ale i svého přesahu směrem k Bohu, Universu, Bytí apod. *Sweat Lodge* je obřad v potní chýši, podobný saunování.

#### ČÁST I

##### 1. Pohlaví:

muž ( )

žena ( )

##### 2. Věk:

mladší než 15 let ( )

15–21 let ( )

22–30 let ( )

31–40 let ( )

41–50 let ( )



51–60 let ( )

více než 61 let ( )

3. Škola, ve které studujete, nebo kterou jste vystudoval/a, (nejvyšší ukončené vzdělání):

ZŠ ( )

SŠ ( ) uveďte její celý název:

VOŠ ( ) uveďte její celý název:

VŠ ( ) uveďte její celý název:

4. Myslíte si, že životní úroveň, ve které žijete, je:

nedostatečná ( )

přiměřená ( )

nadstandardní ( )

5. Rodinný stav:

svobodný, svobodná ( )

ženatý, vdaná ( )

rozvedený, rozvedená ( )

6. Máte děti?

ano ( )

ne ( )

7. Zdravotní stav:

výborný ( )

uspokojivý ( )

neuspokojivý( )

velmi neuspokojivý( )

8. Jste členem církve, nebo náboženského hnutí?

ano ( ) uveďte celý název:

ne ( )

9.Spiritualitu rozvíjíte prostřednictvím: (může být označeno více odpovědí)

školy ( )

jiné školské organizace ( ) uveďte její celý název:

náboženské organizace ( ) uveďte její celý název:

jiné organizace ( ) uveďte její celý název:

rodiny ( )

internetu ( )

literatury ( )

jiná možnost ( ) uveďte jaká:

nerozvíjím svoji spiritualitu ( )

10. Uveďte, jakými metodami rozvíjíte svoji spiritualitu:

jóga ( )

meditace ( )

relaxace ( )

autogenní trénink ( )

modlitba ( )

pout' ( )

sweat lodge ( )

šamanské techniky ( )

jiné ( ) uveďte které:

nerozvívám svoji spiritualitu ( )

11. Jakou metodu považujete, pro sebe, za nejúčinnější?

jóga ( )

meditace ( )

relaxace ( )

autogenní trénink ( )

modlitba ( )

pout' ( )

sweat lodge ( )

šamanské techniky ( )

jiná ( ) uveďte:

nepraktikuji žádnou metodu na rozvíjení spirituality ( )

## ČÁST II

V této části dotazníku označte „x“ tu možnost, která Vás, podle Vašeho názoru, nejlépe vystihuje.

	rozhodně ne	ne	spíše ne	spíše ano	ano	rozhodně ano
1. Spiritualita a její rozvoj jsou pro mě důležité.						
2. Spiritualita pozitivně formuje můj postoj ke světu, směrem k otevřenosti, důvěře, ohleduplnosti a toleranci.						
3. Spiritualita mi pomáhá lépe vnímat svoji propojenost se světem, být jeho součástí.						
4. Rozvoj spirituality přispívá k celkovému rozvoji osobnosti.						
5. Spiritualita obohacuje můj život.						
6. Spiritualita není důvodem ke konfliktům, naopak, je tím, co lidi spojuje.						
7. Spiritualita mi pomáhá utvářet můj hodnotový systém.						

8. Vnímám posvátnost života, cítím hlubokou úctu a vděčnost k životu.						
9. Cítím hlubokou úctu a vděčnost k Zemi.						
10. Prožil/a jsem již stav vědomí, kdy plně zakouším sám sebe a svět, nezávisle na obsahu myšlenek.						
11. Prožil/a jsem již stav osvícení nebo vhledu.						
12. Prožil/a jsem již stav transcendence, přesahu.						
13. Prožil/a jsem již stav sjednocení, propojenosti se všemi bytostmi, s celým Universem.						
14. Při prožívání spirituality jsem obvykle ve stavu klidu, míru a vyrovnanosti.						
15. Umím ocenit sebe i ostatní.						
16. Paradoxní povahu světa a života nevnímám jako boj dobra se zlem, ale jako důležitý předpoklad pro harmonii.						
17. Věřím v účel a smysl všech věcí a událostí.						

18. Jsem vyrovnaný/á s tím, že smrt je součástí bytí.						
19. Umím realizovat své sny a přání.						
20. Jsem spokojený/á se sebou a s tím, jak žiji.						
21. Dovedu plně využívat svých schopností.						
22. Někdy mívám předtuchy, které se vyplní.						
23. Spolupracuji se svými duchovními rádci a ochránci.						
24. Občas mi funguje telepatie.						
25. Mám osobní zkušenost s tím, že se mi zjevil anděl, duch, nebo jiná bytost z neobvyklé reality.						
26. Věřím v sílu posvátných předmětů.						
27. Občas se ochraňuji, nebo posiluji kouzlem, zaříkáváním, nebo motlitbou.						
28. V mém životě se již stal alespoň jeden zázrak.						
29. Věřím v Boha.						
30. Účastním se náboženských						

obřadů.						
31. Obracím se k Bohu s žádostmi o pomoc, i s poděkováním za to, čeho se mi dostává.						
32. Bůh je mi oporou a jistotou.						
33. Cítím hlubokou úctu a vděčnost k Bohu.						
34. Bůh je láska.						
35. Někdy mívám prožitek Boží přítomnosti.						

Souhlasím, aby tato práce sloužila k nahlédnutí všem případným zájemcům  
a s jejím půjčováním.